દીકરાને બાપની

ખાનગી

સલાહ.

લખનાર

બેહમન સેારાબજી બનાજી.

(શ્રીનેા મરહુમાર ફ્રીટ્ઝનેા મેાલનેા બેહ-માર્જ પ્રમાણેાના બાળક-બચ્ચાંનું ઘડતર-ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શેાધેા-પારસી કેામની બેહતરી માટે ઇશ્તેહાર ગેાઠવના-The Greatest Discovery of Psychology Changing Status of Women of India ના કર્તા.)

—:o:—

કીમત રૂ. ૦-૮-૦.

દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.



જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરબાદીથી જુવા-
નીનું કરમાઇ જવું-ભયંકાર દરદોના ભોગ
થવું-નસીબનું નખોદ વળવું.



માબાપોને ચેતવણી.



કર્તા

બેહમન ગોરાબજી બનાજી.

આ પુસ્તક "કયસરે હિન્દ" પેપર પ્રીન્ટીંગ વર્કસ, જુની સાસુન બીલ્ડીંગ એલફીન્સટન સરકલ, કોટ, મુંબઇ મધે મી૦ એરચશાહ રૂસ્તમજી હીરજીએહેદીને છાપ્યું છે, અને મી૦ બહમન સોરાબજી બનાજીએ દીના બીલ્ડીંગ, ગોવાળ્યા ટેન્ક રોડ, મુંબઇમધેથી પ્રગટ કર્યું છે.

સાંકળાયુ.

દીબાચો:—

પ્રકરણ (૪) થું.

પ્રકરણ (૫) મું.

પ્રકરણ (૬) ઠું.

પ્રકરણ (૭) મું.

પ્રકરણ (૮) મું.

પ્રકરણ (૯) મું.

પ્રકરણ (૧૦) મું.

દીબાચો.

—:o:—

માબાપોને ચેતવણી.

—:o:—

મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી સ્વબિગાડની બદી.

હાલના છોકરાઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળણ ઉપર અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે સેંકડે ૯૯) ટકા જેટલા છોકરાઓ આ બુરી ટેવ વિષે જાણે છે, જ્યારે એ ટેવ કેટલી નાશકારક છે તે જાણી શકતા નથી. ૧૨ અને ૧૪ વરસના છોકરાઓમાં આ બદીની શરૂઆત માલમ પડે છે માટે માબાપને અરજ કરવામાં આવે છે. કે કાંઇબી અંદેશા વગર બનતી ઉતાવળે આ પુસ્તક જરૂરજ તમારા છોકરાને આપવું. એમ નહીં ધારવું કે આ પુસ્તક વાંચી તમારો છોકરો એ બદી વીષે નવું શીખશે. હાલના દરેક છોકરાઓ ઉમરે આવતાં આ બદી વીષે જાણે છે, કેટલાકો આ કુટેવ થોડી ધરાવે છે તેથી તેની અસર માલમ પડતી નથી, જયારે કેટલાકોમાં આ કુટેવ જોરાવર રૂપ લે છે તેથી તેઓના શરીર અને મન ઉપર જોરાવર અસર કરે છે જેથી આપણે જાણી શકયે છીયે.

આ બુરી ટેવ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો:—

અસલના વખતમાં આ બદી મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી નહુતી કારણ છોકરાઓ ઉપર કુટુંબી અંકુશ હતો, ધર્મમાં જીંદગી ગુજારતા હતા, બંદગી કરતા

હતા અને ઘરના કામકાજમાં મનને રોકતા હતા. જેથી શરીર અને મન મજબુત હાલતમાં રહેતું હતું. જ્યારે હાલની ખામી ભરેલી કેલવણીથી છોકરાઓને ધર્મની કેળવણી મળતી નથી, કુટુંબી અંકુશ પણ ઓછો થતો જાય છે, છકેલપણું અને છુટાપણું વધે છે. હવસ ઉશ્કેરે તેવી પ્યારની વાર્તાઓ (નૉવેલો)નાં પુસ્તકો નાની વયમાં છોકરાઓ વાંચે છે જેથી તેઓમાં હવસી લાગણી ઉશ્કેરાય છે અને ધર્મ કે જીંદગીનો અંકુશ નહોવાથી તેઓ બુરી બદીના ભોગ થઇ પડે છે. ભારે અભ્યાસના બોજાથી મન અને શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે, મન વધારે ચંચલ થાય છે પણ દોદરૂં થયલું હોવાથી શરીર અને મન અંકુશ વગરનાં રહે છે, જેથી તેઓ હવસી વિચારોને વશ થાય છે. વળી નિશાળોમાં નઠારા છોકરાઓની સોબતથી આ બદી શીખે છે, નઠારા ચાકર નફરો આ બદી છોકરાઓને શીખવે છે, છોકરાઓને મસાલાનો ગરમ ખોરાક આપવાથી આ બદીના તેઓ ભોગ થાય છે. છોકરાઓને પુરતી રીતની અંગ કસરત આપવામાં આવતી નથી તેથી પણ આ બદીના ભોગ થાય છે. કારણ અંગ કસરત કરવાથી ભેજાંને અને શરીરના ભાગોમાં લોહી નિયમિત રીતે ફરવાથી આ બુરી લાગણી છોકરાઓમાંથી નીકળી જાય છે. માટે દરેક માબાપે ઉપલી બાબદો ઉપર ધ્યાન પુગાડવું અને તેઓથી પોતાના છોકરાઓને બચાવવા.

આ બદીની નાશકારક અસરો વિષે છોકરાઓનું અજ્ઞાનપણું.

સ્વબિગાડની બદી છોકરાઓમાં મોટે ભાગે ૧૨ થી ૧૪ વરસની નાની વયે શરૂ થાય છે જેથી છોકરાઓ બાવિ

ષની નાશકારક અસરો વિષે દરયાફ્ત કરવાને અશકત હોય છે. આ કુટેવથી વારંવાર શરીરનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ તેઓ શરીરમાંથી કાઢી નાંખે છે તેથી શરીર અને મન કેમ બગડે છે તે જાણી શકતા નથી. ડોકટર આર. ટી. ટ્રાલ, એમ. ડી. (R. T. Trall M. D.), જે ઘણી નીશાળો અને કોલેજનો શીક્ષક હતો તે જણાવે છે કે "આ ટેવ અનિતીમાન છે, અથવા શરીરના શાસ્ત્ર પ્રમાણે નુકશાનકારક છે એમ સેંકડે એક છોકરો પણ વિચાર કરી શકતો નથી શીવાય કે જ્યારે આ ટેવ ઘણી જોરાવર થાય છે અને તેને મટાડી શકતો નથી."—

"મે ઘણા છોકરાઓ સાથે એ વિષે વાત કીધી અને જાણીને અજાયબ થયો કે સર્વે કોઇ આ બદી કેટલી નુકશાનકારક છે તે વિષેનું જ્ઞાન ધરાવતા નહતા અને જણાવતા હતા કે એ વિષે તેઓને કોઇએ પણ ચેતવણી આપી નહતી. તેઓ વારંવાર સવાલ કરતા "Why did not my parents tell me this." મારા માબાપો શા માટે એ વિષે મને કહેતા નથી."

માટે માબાપની ફરજ છે કે આ બુરી ટેવ છોકરાઓમાં ઉંડુ મુળ લે તે અગાઉ શરૂઆતમાંથીજ એ ટેવથી પોતાના છોકરાંઓને બચાવવા.

આ બુરી ટેવ પારખવાની રીત.

જો ૧૨ વરસ અથવા વધુ વયના છોકરાઓ કોઇ પણ દુ:ખ દરદ વગર શરીરે તવાતાં જાય, આંખ અંદર બેસતી જાય અને તેની આશપાસ કાળા કુંડાળાં જણાય

ગાળમાં ખાડા પડે મન ચકભમ થતું માલમ પડે, યાદદાસ્ત શક્ત કમી થાય ગમગીન અને કુંજરાપણું માલમ પડે, લોકો સાથે ભેલાય નહીં, ચહેરો લોહી વગર ફીક્કો પડતો જાય, વારંવાર બીમારી આવી પડે, કબજીયાત અથવા બદહજમીથી પીડાય તો જાણવું કે તે છોકરૂ આ ટેવથી પીડાય છે, તે નવરો હોય, નાહતી વખતે અથવા વારામાં અથવા રાતના આ છોકરો પોતાને હાથે પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાથ અથવા કીમતી વીર્ય બરબાદ કરે છે. માટે તુરત તે છોકરાને આ પુસ્તક આપવું, અને ડાકટર પાસે સલાહ અપાવવી."

આ પુસ્તકની નેમ.

ઘણાક માબાપો આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાના છોકરાં સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે તેથી એક બાપ પોતાના દીકરાને ખાનગીમાં સલાહ આપતો હોય તેવીજ રૂપે આ પુસ્તક લખ્યું છે. માટે દરેક માબાપે ૧૨ થી વધુ વર્ષની ઉમરના પોતાના છોકરાને આ પુસ્તક આપવું અને તેની અસર શું થાય છે તેની તપાસ રાખવી.

છોકરીઓ માટે આજ બાબદનું બીજું પુસ્તક તેઓને યોગ્ય થઇ પડે તેવી રીતે આવંજ રૂપનું તૈયાર થાય છે જે દરેક માબાપે પોતાની દીકરીઓ ૧૨ થી વધુ વરસની થાય કે આપવું.

દરેક માબાપે પહેલાં એ પુસ્તક વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાના છોકરાંઓની એ બુરી ટેવ કેમ છોડાવવી અને શું ઉપાયો લેવા તે સમજી શકાશે.

બ. શો. બનાજી.

પ્રકરણ (૧) લું.

---:o:---

છોકરાઓને અમુલ્ય સલ્લાહ.

---:o:---

મારા વાહલા દીકરા,

તારૂ બાળપણ હવે ખલાસ થયું છે અને હવે તું જુવાનીના તખ્તા ઉપર આવી લાગેા છે. આ જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કેમ ખીલવવેા અને સર્વેને ખુશબેા આપતેા કેમ બનાવવેા અને જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને એકદમ કરમાઇ જતેા કેમ અટકાવવેા, તે વીષે તને હું આજે ખાનગી સલ્લાહ આપુ છું, જે ખુબ ધ્યાનથી ગેાખી રાખજે અને ઘણા ઉમંગથી તે ઉપર અમલ કરશે, તેા તારી આખી જીંદગી સુધી તંદરેાસ્ત, નસીબવંત અને સુખી થશે મારા દીકરા તું એક માનવીનું ફરઝંદ છે અને તારામાં હવે વિચાર કરવાની શકિત ખીલી છે, તેથી તારા લાભને માટે જે સલાહ આપવામાં આવે તે તું આભારની લાગણી સાથે માન્ય રાખશે એવી મારી આશા છે. તને સલાહ આપનારે દુન્યાનેા અને માણસ જાતનેા ઉંડેા અભ્યાસ કીધેા છે અને અનુભવ મેળવેલેા છે, અને તેણે ઘણાક જુવાન્યાઓને જુવાની બરબાદ

કરી ઘણાક દરદોના ભોગ થતાં જોયા છે, આ રીતે જુવાનીનું નખોદ વાળેલા છોકરાઓના કેટલાક દાખલાઓ આ પુસ્તકમાં રજુ કરવામાં આવ્યા છે, જેથી તારી ખાતરી થશે. માટે મારા દીકરા તારાં ભલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર.

જુવાનીના તબકકા ઉપર આવતાં તારા શરીરમાં અને અવ્યવમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે તું હવે જાણી શકે છે. તારૂં શરીર ખીલવા માડયું છે, જયાં બાલ ન હતા ત્યાં બાલ આવવા લાગા છે, મુછ, દહાડીની શરૂઆત થવા લાગી છે, ખાનગી અવયવ ખીલવા માંડયો છે અને શરીરમાં જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા વીય ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો છે. આ જીવન—રક્ષક—પદાર્થ ઉપરજ તારી જુવાની ખીલવાનો, શરીર તંદરોસ્ત બનવાનો, મન ઉંચી બુધ્ધિવાળું બનવાનુ ભવિષ્ય બુલંદ થવાનો આધાર રહેલો છે, જે આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવશે. જે અમુલ્ય સલાહ તને આપવાની છે તે એજ કે આ જીવન—રક્ષક—પદાર્થ, અથવા વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાં કેવી રીતે સાચવી રાખવી કે જેથી તું દુન્યાનું ઉત્તમ સુખ મેળવી શકે. કેટલાક છોકરાઓ થોડી પળની મજાને ખાતર

ખાનગી અવ્યવને બદ વીચારેાથી ઉશકેરી તેમાંથી કેમ આ શરીરના કીમતી પદાર્થની બરબાદી કરે છે અને તેથી શરીરે અને મને કેમ દુઃખી થાય છે, કેવાં દરદેા થાય છે અને નસીબનું નખેાદ કેમ વાળે છે, તે આ પુસ્તકમાં દાખલા દલીલ સાથે જણાવામાં આવ્યું છે.

મન ઉપર અસર.

એક છેાકરેા જુવાનીના બહારમાં આવતાં અને જયારે તેના શરીરમાં જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માડે છે કે તેના મનમાં હવે સામી જાતીના યાને સ્ત્રીના વિચાર આવે છે, અને સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષણ થવા માડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી અને સ્ત્રીઓ સાથે બગડવાનાં વિચાર આવે છે, તેા એક છેાકરેા પેાતાના શરીરને અને મનને અપવિત્ર કરે છે અને કીમતી વીર્યની બરબાદી કરે છે. માટે મારા દીકરા આ પુસ્તક મારફતે તને એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે જેથી તુ તારા શરીરને અને મનને પવિત્ર રાખી શકશે અને સ્ત્રી જાતી ને બગાડવાને બદલે તેઓ તરફ ઉમદા અને પવિત્ર વિચારેા રાખશે અને નેક વર્તણુક ચલાવશે અને તેઓની પવિત્રાઇ સાચવવાને હરદમ તૈયાર રહેશે.

મારી જીંદગીનેા મુખ્ય હેતુ એ છે કે તુ મારેા દીકરેા મરતી વખતે એવુ બેાલી શકે કે "હું સ્ત્રીજાતી

તરફ હમેશાં વફાદાર રહયો હતો અને એક પણ સ્ત્રીને આખી જીંદગીમાં મારા હવસથી અગાડી ન હતી." આવી જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રીજાતીને કુદરતે શા માટે પેદા કીધી છે, સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓ સાથે કેમ વર્તવું અને તેઓ સાથે પવિત્ર વહેવાર કેમ રાખવો તે વિષેની સલાહ આ પુસ્તક મારફતે તને આપવામાં આવશે, અને તે ઉપર તું જરૂરજ અમલ કરશે એવી મારી પુર્ણ ખાતરી છે.



પ્રકરણ (૨) જું.

—:૦:—

શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (seman).

—:૦:—

એક છોકરો તેરથી ચઉદ વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેનાં લોહીમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે જેને વીર્ય (seman) અથવા ધાત કહેવામાં આવે છે. **લોહીના ચાલીસ ટીપાંમાંથી આ વીર્યનું એક ટીપું બને છે,** આ વીર્યમાંથી બાળક પેદા થાય છે. યાને જેમ ઝાડપાણ પેદા થવા તેમાં ચોકસ વખતે તેના ફળફુલમાં બીજ પેદા થાય છે. તેમ માણસમાં ચોકકસ ઉમરે આવતાં પોતા જેવાં બીજાં માણસ પેદા કરવા તેમાં પણ બીજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આ વીર્ય તે માણસ પેદા કરવા માટેનું મનુષ્ય બીજ (seed) કહેવાય છે.

આ વીર્યને શરીરનો જીવન રક્ષક પદાર્થ શા માટે કહેવામાં આવે છે તેની તપાસ કરીએ.

જાણીતો તબીબ મેક્વીલકીથ, એમ ડી. એ વિષે લખે છે કે "This seed is marrow to your

bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it, until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child, which shall be blessed from heaven and ready to become one of the inmates of the kingdom of heaven by being born again."

આ મનુષ્ય બીજ (વીર્ય) હાડકાંની ગુર સમાન છે. ભેજાંને માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, અને તું જો ખરો મરદ હોય તો જયાં સુધી પુરો ત્રીસ વર્ષનો થાય નહીં ત્યાં સુધી તેનું એક ટીપું પણ બગાડતો ના અને જો વાપરે તો ફક્ત બાળક પેદા કરવા માટેજ. જે બાળક બેહસ્તના આશીષ મેળવશે, અને પાછો જન્મ લઇ સ્વર્ગનો રહીશ થવાને તૈયાર થશે."

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાઓ (joints), શરીરના છિદ્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસ રજજુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હીલચાલ કર્યે છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઇયે, હોઠની તેમજ જીભની દરેકે દરેક હીલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન રક્ષક

પદાર્થના આ તેલ અથવા ચીકાસ શરિરને કેટલેા અગત્યનેા છે તેનેા કાંઇક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબદ સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પેાશણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ મલે છે તે આ વીર્ય અથવા જીવન-રક્ષક પદાર્થ (semen)માં-થીજ મલે છે અને જેઓ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરી બહાર કાહાડે છે, તેઓનાં શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગેા નબળા પડે છે. અને રેાગી બને છે, જે વિષે પાછળાં પ્રકરણમાં ખુલાશેા કરવામાં આવશે. આ પ્રકરણમાં તેા આ વિર્ય શરીરને માટે કેટલું અગત્યનું છે અને તેથી તેને જીવન-રક્ષક પદાર્થ કહેવામાં આવે છે તેની માત્ર સમજણ આપવામાં આવી છે.

વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુધ્ધીશાળી થાય છે.

દાકતર નીકેાલસ જણાવે છે કે "જેઓ પવિત્ર અને નિયમીત જીંદગી ગુજારે છે તેઓમાં આ વીર્ય સચવાઇ રહે છે અને લેાહીમાં આમેજ થઇ શરીરમાં તે સાથે ફરે છે જેથી ભેજું, જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીરના માસ રજજુઓ ઘણા મજબુત બને છે. આ વીર્ય સાચવવાથીજ એક માણસ ઘણેા જોરાવર કસરતબાજ થઇ શકે અથવા તેા સર્વેથી ઉંચું બુધ્ધીબળ વાપરી શકે

છે. જીંદગી બરબાદ થતી વખતે તે જીંદગીની છેલ્લામાં છેલ્લી જીવનશકિત વાપરી શકે છે, આ વીર્ય જયારે શરીરમાં પંથરાયલું રહે છે ત્યારે તે માણસ જોરાવર, બહાદુર, પહેલવાન જેવો બને છે.”

આ વીર્ય અથવા જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાંથી બહાર કાઢીનાખવામાં આવતો નથી પણ સાચવી રાખવામાં આવે છે તો એ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થઇ જાય છે, અને શરીરનો બાંધો ઘણો મજબુત થાય છે. આવી રીતે આ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થવાથી શરીરમાં શું શું અસર થાય છે તે વિષે હેલર (Heller) નામનો તબીબ જણાવે છે કે “ આ વીર્યનો જે ભાગ ઘણોજ અમુલ્ય, ઘણોજ શકિતવાન, અને ઘણોજ સોડમવાળો હોય છે તે લોહીમાં પાછો આમેજ થાય છે અને જયારે તે લોહી સાથે ફરે છે ત્યારે તેમાં ઘણોજ અજાયબ જેવો ફેરફાર થાય છે, તેથી દાઢી, બાળ, નખ બને છે, અવાજ અને રીત ભાતમાં ફેરફાર થાય છે. જાનવરોમાં ઉમરે પુગતાં આવો ફેરફાર થતો નથી પણ આ વીર્ય માણસમાં ફેરફાર કરી શકે છે, નામરદ અથવા નપુશકોમાં આવો ફેરફાર માલમ પડતો નથી.” આ જીવન રક્ષક પદાર્થ જેને વીર્ય કહો, મનુષ્ય બીજ અથવા શરીરનું તેલ કહો તે કેટલું કીંમતી છે અને તે સાચવવાથી માણસ કેવું સુખી, તંદરોસ્ત અને બુધ્ધિશાળી થાય છે તે હવે મારા દીકરા તને સમજ પડી હશે, એ વિષે વધુ જાણવું એ જે આપણા પરહેજગાર દસ્તુર દાવરો, આપણા સાધુ સન્યાસીઓ

મનને પવિત્ર રાખી આ જીવન–રક્ષક પદાર્થને પોતાના શરીરમાં સાચવી રાખી અને એ પદાર્થની શક્તિને ઇશ્વરની ભક્તિમાં વાપરી લોકોના દુઃખ દરદો સાજા કરતા હતા, લોકોના વિચારો જાણી લેતા હતા, પોતાની મનની દ્રસ્ટી ખીલવી બીજા દેશોમાં બનતા બનાવો જોઇ શકતા હતા, આગાહીઓ કરતા હતા, તેનો જો ખરો ભેદ જાણવો હોય તો આજ છે કે આ પવિત્ર નરો પોતાના જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યને હંમેશાં મનની પવિત્રાઇથી શરીરમાં સાચવી રાખતા હતા. આ કીંમતી પદાર્થનુ. એક ટીપું પણ બહાર જવા દેતા ન હતા. મોટા મોટા શોધકો અને વિદ્વાન નરો થઇ ગયા તેઓ પણ આ પદાર્થની સાચવણી કીધી તેથીજ થયા છે, અમેરીકામાં લોકો ઘણાજ હુસ્યાર અને મોટા શોધકો તરીકે નામના મેળવી છે કારણ તેઓના બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજારનારા હતા. જાણીતો તમીન મેલવીલ કીથ જણાવે છે. "Yes, we tell you so. And they thought out things. They become the inventors and the brain leaders on this earth. This is, my good reader, why America leads in inventions and in everything else, and this is the reason why we are the smartest people on the face of the earth. Our forefathers were virtuous." "હા, અમો એમ કહીએ છીએ. તેઓ મહાન બાબદો વિષે

વિચારી શકતા હતા. તેઓ મોટા શોધકો થયા હતા, ભેજાંના બળથી આ દુન્યની આગેવાની મેળવી હતી. મારા ભલા વાંચક આ રીતે અમેરીકા શોધખોળમાં અને દરેક ચીજમાં આગેવાની મેળવે છે, આ દુન્યામાં અમો સર્વેથી કાબેલ લોકો છીયે તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે અમારા બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજારનારા હતા."

માટે મારા દીકરા તારે જો પહેલવાન જેવો જોરાવર થવું હોય, શુરો સરદાર થવું હોય અને મોટો આગેવાન બુધ્ધિશાળી નર થવું હોય તો આ જીવન —રક્ષક— પદાર્થ, વીર્યનું એક ટીપું પણ બરબાદ કરતો ના મારી જીંદગીની ઉમેદ તને આવો એક નર બનાવવાની છે જે આ વીર્ય તું સાચવશે તો પાર પડશે. હવે આ વીર્યની બરબાદીથી જુવાની કેમ કરમાઇ જાય છે અને ભયંકાર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



પ્રકરણ ૩ જું.

—:o:—

સ્વબિગાડ (Self-Pollution.)

——:o:——

શરીરના જીવન—રક્ષક પદાર્થ—વીર્ય (Vital Fluid) ની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું,—સંસારનુ નખોદવળવું,—ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું,—નસીબનું ઉંધું વળવું.

——:o:——

"It is man's sin of sins, and vice of vices; and has caused in comparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralization, than all the other sexual depravities combined"—Prof. Fowler.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે "આ (સ્વબિગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે; અને નીતિ સંબંધી સર્વે બદીમાં આ બદી વધુ નુકશાનકારક છે, લકવો અને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનિતિમાન છે."

મારા પ્રિય દીકરા મારી મુખ્ય નેમ હાલની જુવા-ન્યાઓમાં ચાલતી સ્વબીગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જબુન બદીથી તને બચા-વવાની છે. આ જબુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવાને અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શકિતવાન થાઉ એવી તે કીરતારને દુવા ગુજારૂં છું.

આ જબુન બદી આપણી કોમના ખીલતા ગોલાબોને કરમાવી નાખે છે, જુવાન્યાઓને શરીરે અને મને નબળા કરી નાખે છે, ઉમદા સદગુણો વાપરવાને તેઓને અશકત બનાવે છે, સંસારનો બોજો ઉપાડવાને તેઓને નાહીમત કરે છે, શુરવીર અને સાહસીકપણાંના ગુણો નબળા કરી નાખે છે, ઓલાદ વહેંત્યા જેવી અને બદ ખવાસની પેદા પડે છે, ધરેશ્વર સંસારી કુસંપ અને દુ:ખ દરદોથી સંસારી સુખ અને પવિત્રાઇની બરબાદી થાય છે—આ સર્વે પાયમાલીનું મૂળ માણસમાં સમાયલા જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરવાની જબુન બદી છે.

સ્વાબગાડ એટલે શું.

આ બદી શું છે. તેની પહેલાં તપાસ કર્યે.

સ્વબિગાડ એટલે સામી જાતિના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવુ તે. છોકરાઓ જ્યારે ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં અને વિચારોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે આપણે જાણ્યું

છે, છોકરાઓ જ્યારે એખલા હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વારામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં, ત્યારે તેઓ પોતાના પીશાબ કરવાના અવ્યવને પોતાને હાથે ઉશકેરે છે, અને સ્ત્રીઓ વિષે મનમાં બુરા વિચારો કરી વશ્રુ એ અવ્યવને ઉશકેરવામાં આવે છે જેથી તે ગરમ થાય છે, તેમાં લોહી એકદમ ધસી આવે છે, આવા હવસી વિચારથી ગરમ લોહી થાય છે અને તેના બે ગોળી જેવા અવ્યવ છે જે મારફતે પેલુ લોહી ફેરવાઇ જાય છે અને તેમાથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ જેને વીર્ય અથવા ધાત અથવા જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા મનુષ્ય બીજ કહીયે છીયે તે પીશાબના અવ્યવમાંથી બહાર નીકળી પડે છે, આ વીર્ય બહાર નીકળતાં તે અવ્યવમાં ચોકસ રીતનો આનંદ થાય છે જે ભોગવવા ખાતર છોકરાઓ આ બદીના ભોગ થાય છે. આવી રીતે વારંવાર કરવાથી છોકરાઓને આ બુરી ટેવ પડે છે જે જો લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશકેલ થઇ પડે છે, જેમ દારૂ પીનાર અથવા તપખીર સુંગનાર માણુસને વારંવાર દારૂની અથવા તપખીરની તલપ થાય છે, તેવી તલપ આ વીર્યને ઉપલી રીતે શરીરમાથી કાઢી નાખવાની તલપ થાય છે જેથી તેનુ શરીર તવાતુ જાય છે અને દુઃખી દરદી થાય છે.

આ બદીની શરીર ઉપર અસર.

આપણે આગલાં પ્રકરણ વડે જાણ્યુ તેમ વીર્ય લોહીમાંથી બને છે યાને લોહીનો અરક છે. ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી આ વીર્યનુ એક ટીપુ બને છે. આપણા શરીરમાં જે લોહી છે તે બે જાતની રજકણનું બનેલું છે. લાલ રજકણ (Red corpuseles) અને સફેદ રજકણ (White corpuseloes) આપણે જે ખોરાક ખાઇયે છીયે તેનો રસ બની આંતરડામાંથી આ સફેદ અને રાતી રજકણોને પોષણ આપે છે. લોહીમાં પાણી, મરણ પામેલી લોહીની રજકણો, અને શરીરનો કચરો પણ માલમ પડે છે. આ કચરો ચામડી, ગુરદા, અને ફેફસાં અને ઝાડા મારફતે બહાર કાહાડી નાખવામાં આવે છે.

જીવન-રક્ષક શકિત આ લોહીની રજકણો ઉપર કાબુ રાખે છે. જેને કેટલાકો આત્મા કહે છે.

આ લોહીથીજ આપણા શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવને પોષણ મલે છે, લોહી કમી થાય છે અથવા નબળુ પડે છે ત્યારે શરીર નબળુ થાય છે અને દુઃખ દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે.

લોહીના રજકણો સઘળા મલી ૨૫,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦, હોય છે અને જો આ રજકણ એક પછી એક પોતાનું ઉમદા પુષ્ટી કારક તત્વ જયારે વીર્ય અથવા ધાત શરીર માંથી નિકળી જાય, ત્યારે ખોઇ દે અને આ રીતે જો દરરોજ આ પુષ્ટિ કારક તત્વ શરીરમાંથી જતો રહે તો

લોહીનું સર્વથી ઉત્તમ તત્ત્વ નીકળી જઇ લોહી તદ્દન નબળું પડી જાય અને શરીર નિર્બળ થઇ જાય છે પણ એથી ઉલટું જો શરીરમાં આ પદાર્થ સચવાયલો રહે તો શરીરની જીવન શકિત કેટલી વધે ?

"ડો. ડી. રૂસ (Dr. De Roos, M. D.) લખે છે કે "It has been asserted by physisologists, that the loss of one ounce of seminal fluid, by self-pollution or nocturnal emissions, weakens the system more completely than the abstraction of forty ounces of blood."

ડો. ડી. રૂસ લખે છે કે "શરીરી શાસ્ત્રીઓ ખાત્રીથી જણાવે છે કે સ્વબિગાડથી અથવા સ્વપના મારફતે એક આઉંસ જેટલુ વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ કરવામાં આવે છે તો શરીરમાંથી ૪૦) આઉંસ જેટલુ લોહી જવાથી જે નબળાઇ થાય છે તેવી નબળાઇ થાય છે."

આપણે આગળ જાણ્યુ તેમ ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી ફકત એક ટીપુ આ વીર્યનું બને છે. સાધારણ રીતે આ વીર્ય કોઇબી રીતે યાને બિગાડથી શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે લગભગ એક ચમચા જેટલુ બહાર નીકળે છે, જેથી ચાલીસ ચમચા જેટલુ લોહી શરીરમાંથી ઓછું થાય છે. તેથી મારા દીકરા આ વીર્યની બરબાદીથી શરીર કેટલુ નબળું પડતું હશે તેનો ખ્યાલ કર.

શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ જોઇયે છે તે આ વીર્ય (semen) માંથીજ મળે છે અને જેઓ આ વીર્યને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરવા બહાર કહાડે છે તેઓના શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે અને રોગી બને છે.

વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો.

ભેજું નબળુ પડવું: લોહીમાંથી ભેજાને પોષણ મળે છે. ભેજાને લોહી પુરતા જથ્થામાં મળતુ નથી તો માણસ બેસુધ્ધ થઇ જાય છે અને વિચાર કરી શકતું નથી તેજ પ્રમાણે વીર્યની બરબાદીથી થાય છે. વીર્ય લોહીમાંથી બને છે અને જયારે વીર્ય ઘણુ બરબાદ કરવામાં આવે છે ત્યારે લોહી પણ નબળુ પડી જાય છે અને આ પ્રકારનાં નબળાં લોહીથી ભેજાંને પુરતું પોષણ મળતું નથી તેથી ભેજું નબળું પડી જાય છે અને કેટલીક વખતે માણસ દિવાનું પણ બની જાય છે. પોતાના શરીરમાં આ વીર્યને સાચવી રાખનાર કદી પણ દિવાના થતા નથી.

યાદદાસ્ત શકિતનું કમી થવું:—ભેજુ આ તેલના અણુઓનુ બનેલું છે. ભેજાંના અણુઓ ઉપર ચોકસ બાબદોનો છાપ પડે છે જેથી તે દરેક બાબદની યાદ આપે છે.

કોઇની યાદદાસ્ત શકિત ઘણી હોય છે અને કેટલાકોની ઘણી નબળી હોય છે આનુ કારણ એ કે કેટલાકોનાં ભેજાના અણુઓ ઉપર છાપ સારી રીતે પડે છે અને કેટલાકો જેબી જોય, સાભળે અને વિચારે તેનો છાપ તેઓના ભેજાં ઉપર ટકી શકતો નથી. જેઓ પોતાનો જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓની યાદદાસ્ત શકિત કમી થઈ જાય છે. તે માણસની મન શકિત તદન કમી થઇ જાય છે.

ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું?—આ જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદી કરવાથી ફેફસાંને જયારે જોઇતું તેલ મલતું નથી, ત્યારે ફેફસાંનાં અણુઓ સુકાં થઇ જાય છે, અને જો કાંઇબી કારણ મળે છે તો તેઓ ફુટી જાય છે અને તેમાંથી લોહી પડે છે અને તે મોહ વડે બહાર નીકળે છે.

નજળો (રૂમેટીઝમ):—રૂમેટીઝમ અને સાંધાઓતું અકડી જવુ પણ એજ પ્રમાણે જયારે શરીરના બીજા ભાગોને જોઇતું તેલ અથવા ચીકાશ મળતો નથી ત્યારે થાય છે.

અવાજનુ બગડવુ!—આવીજ રીતે આ તેલ પુરતી રીતે ગળાંને નહી મળવાથી મરદ અને સ્ત્રીઓ બરાબર ગાયન ગાઇ શકતા નથી અને તેઓનો અવાજ ખોખરો થઇ જાય છે.

"એપેન્ડી સાઈટીસ"નું દરદઃ—જયારે આંતરડાને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે એપેન્ડી સાઇટીસનું દરદ થાય છે.

બરડો અકડી જવોઃ--કેટલાકોનો બરડો અકડો જાય છે, બરડામાં દુઃખારો થાય છે, કારણ આ તેલ પુરતુ બરડાને મળતું નથી, વીર્યની બરબાદી કરવાથી.

આંખનું નબળું પડવુંઃ—વીર્યની બરબાદીથી આંખ આગળ કરચળી આવે છે, આંખનો રંગ પીળો દેખાય છે અને આંખના પોપચાં નીચાં ઢળતાં માલમ પડે છે, આંખ આગળ કાળાં કુંડાળાં માલમ પડે છે.

મેળવેલ કીઠ નામનો જાણીતો તબીબ જણાવે છે કે "Oh, we could tell yon that this blindness and near-sightedness exists in this nation because these parties, young and old have lost this precious oil of their bodies and because of other unclean habits," "હા, અમો કહીયે છીએ કે આવો અંધાપો અને ટુંકી નજર આપણી પ્રજામાં હસ્તી ધરાવે છે કારણ કે એ જુવાન અને ઘરડાઓએ શરીરનુ કીમતી તેલ ખોયું છે અને બીજુ કારણ તેઓની અપવિત્ર ટેવો છે."

પાંચન શકિતનુ બગડવુંઃ—વીર્યની બરબાદીથી જયારે હોજરીને અને આંતરડાંને પુરતું તેલ મલતું નથી ત્યારે કબજીયાત અને ઝાડાનો મરજ યાને પેટ આવવાનુ

દરદ લાગુ પડે છે અને ખોરાક પાંચન થઇ શકતો નથી.

મોહુ વાસ મારવું:—જેઓમાંથી વીર્ય બરબાદ થાય તેઓનું મોહ હંમેશા વાસ મારતું રહે છે.

મોહુ ઉપર ખીલ અથવા નાના ફુલા ફુટી નીકળવા:—સ્વબિગાડ કરવાવાલા જુવાન્યાઓના મોહ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળે છે આ ખીલ અથવા નાના ફુલા ફુટી નીકલવાના કારણો કબજીયાત, હવસી જુસ્સાથી લોહીનું બગડવું, વીર્યની બરબાદીથી લોહી નબળુ પડી જવાથી લોહીમાં બગાડો થાય છે.

સ્વપના મારફતે ધાત જવી:—જેઓ સ્વબિગાડથી વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓને ખરાબ હવસી સ્વપના આવે છે અને તેથી સ્વપના મારફતે પણ વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ જાય છે, અને શરીર નબળું પડતું જાય છે.

બરડાનો કાંઠો નબળો પડવો:—આ બુરી ટેવ વાળા છોકરાના બરડાનો કાંઠો પણ નબળો પડી જાય છે, ઉપરથી વળી જાય છે, જેથી બરડો વળેલો માલમ પડે છે.

હરૃદયનું દરદ:—આ બુરી ટેવથી હરૃદયના દરદો થઇ આવે છે.

ખહીનો રેાગ થવો:—આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ઘણા જુવાન્યાઓને ખહી (consumption) નો બુરો રોગ લાગુ પડે છે અને જલદી મરણ પામે છે. દાક્તર એકશન (Dr. Action) જણાવે છે કે ૧૦૦૦

કેસોમાં ૫૧.૬ ટકા મરદો વીર્યની બરબાદીથી, ૧૮ ૨ ટકા સ્વબિગાડથી અને ૨૨, ટકા સ્વપ્ના મારફતે ધાત જવાથી ખહીના દરદના ભેાગ થઇ પડે છે.

પીશાબનેા અવ્યવ નબળો પડવેા:—આ બુરી ટેવથી પીશાબનેા અવ્યવ પણ તદન નબળો પડી જાય છે અને વખતેા વખત તેમાંથી ધાત નીકળી જાય છે, તે પરણી શકતેા નથી કારણ તે બાયડી સાથે સંબંધ. રાખી શકતેા નથી. યાને સંસાર ભેાગવી શકતેા નથી.

આવા માણુસેાને વારંવાર પીશાબ પણુ લાગ્યા કરે છે.

બુરા વીચારેાથી શરીરમાં થતેા બીગાડેા—હવસી વીચારેા અને જુસ્સાએા લેાહી અને વીર્યનેા બીગાડેા કરે છે.

મનનાં દરેક ખરાબ જુસ્સા શરીરનાં તત્વમાં જુદા જુદા રસાયનીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શકતી ઝુમાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હેાય છે, જયારે મનના દરેક સારા જુસ્સા જીવન શકતી વધારનારા જુસ્સા ઉત્પન્ત કરે છે.

હયુફલેંડ નામનેા તબીબ જણાવે છે કે "મનની ચેાકસ ટેવેા અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શકતીનેા નાશ કરે છે, એટલુંજ નહી પણ હંમેશાં ઝેહેરી પીત્તા (Gall) ને ઉશકેરે છે તેએા ચાલુ ઝેહેરેા ઉત્પન્ત કરે છે, અને આ રીતે પીત્તાને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પેાતાની મેળે ભસ્મ થાય છે."

બદ જુસ્સાથી લોહીમાં થનો બિગાડો.

બુરા વિચારોથી અથવા બદ જુસ્સાથી પીશાબ કરવાનો યાને ખાનગી અવ્યવ ઉશકેરાય છે, કારણ તેમાં લોહી ધસી આવે છે, એ ભાગ ગરમ થઇ આવે છે અને જયારે એ જુસ્સો નરમ પડે છે, ત્યારે એ અવ્યવમાંથી લોહી પાછું નીકળી જાય છે, પણ કેવી હાલતમાં? આ પાછું ફરતું લોહી મરેલું હોય છે, તે ઘટ થઈ જાય છે. આ મુરદાળ અને બંધાઇ ગયલું લોહી પાછું શરીરમાં ફરે છે અને બીજા સ્વચ્છ લોહીમાં પણ બીગાડો કરે છે, આવુ લોહી ભેજાં ઉપર જઇ માણસને સુસ્ત અને ઉંઘણુસી અને નીરાશ બનાવે છે, આવી રીતે વારંવાર બુરા વિચારોથી બદ જુસ્સો ઉશકેરાવાથી લોહી વધુ ને વધુ બગડે છે અને મોહ ઉપર અને શરીરના બીજા ભાગો ઉપર ફુલ્લા ફુટી નીકળે છે, મોહ ઉપર ચાલુ ખીલ માલમ પડે છે. ઘણાક છોકરાંઓ નવરા બેસે છે ત્યારે સામીજાતિ વિષે નઠારા વિચાર કરી બદજુસ્સાથી પોતાના ખાનગી અવ્યવને ઉશકેરે છે, તેઓ જાણુતા નથી કે આવા બદજુસ્સાથી તેઓના લોહીની અંદર કેટલો બગાડો થાય છે. લોહી કેમ ઝેહેરી થાય છે. મોહ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળે છે, ફુલ્લા થાય છે, તે ઉંઘણુસી બને છે. આવી રીતે લોહી બગડવાથી તે કુજરો અને બરીયલ બને છે, કારણ લોહી જયારે સ્વચ્છ હોય કે તોજ તેમાં ખુશાલી

ઉત્પન થાય છે. નહીં તો આવાં બગડેલાં લોહીથી તે મુરદાળ, કુજરો અને બરંગ્યલ બને છે. બુરા વિચારથી આટલીજ ખરાબી થઇ અટકતું નથી.

બુરા વિચારોથી સ્વપના મારફતે શરીર માંથી ધાત અથવા વિર્ય બરબાદ થાય છે.

જેઓ આવી રાતે વારંવાર બુરા વિચારો કરે છે તેઓને બુરા સ્વપના આવે છે, તેઓ સ્વપનામાં સામીજાતિ સાથ બદ કામો કરે છે અને રાતના ઉંઘમાં તેથી ધાત જાય છે યાને વીર્યની બરબાદી થાય છે અને શરીર ઘણું નબળું પડે છે, અને ઘણા દુ:ખ દરદો ઉભરી નીકળે છે માટે હરદમ ઉશકેરે એવા બુરા વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા જોઇયે આવા વિચારો આવે તે વખતે કોઇ સાથે સરી વાતચીતમાં ગુંથાઇ જવુ જોઇએ, બંદગી કરવી અથવા સારાં પુસ્તકો વાંચવા જોઇયે.

બુરા વિચારોથી બીજાઓમાં પણ બુરી લાગણી પેદા થાય છે.

હાલની વિચાર શકિતને લગતી જે શોધો થઇ છે તે ઉપરથી પુરવાર થાય છે વિચાર શકિત વીજળી કરતાં વધુ ચપલ અને જોરાવર છે અને એક પળના ઘણા થોડા ભાગમાં તો એક માણુસનો વિચાર દુન્યાની આજુ બાજુ ફરી વળે છે, તેથી જયારે એક માણુસ બુરા વિચાર કરે છે ત્યારે તેના બુરા વિચારો દુન્યાના વાતાવરણમાં

ઝપાટામાં ફેલાઇ જાય છે અને બીજાઓના મગજમાં પણ દાખલ થાય છે અને તેઓમાં પણ બુરી લાગણીઓ પેદા થાય છે. માટે બુરા વીચાર કરનાર માણુસ દબલ પાપી થાય છે એકતો પોતાના બુરા વીચારોથી પોતાનું શરીર અને મન અપવિત્ર બનાવે છે તેથી અને બીજુ બુરા વીચારોથી દુન્યામાં ચોતરફ બુરા વીચારો ફેલાઇ દુન્યાની વાતાવરણુ અપવિત્ર બનાવી તેથી અને બીજાઓમાં બદ લાગણી ઉત્પન્ન થાય તેથી.

માટે મારા દીકરા આપણુા બુલંદ જરથોસ્તી મઝ્દ-યસ્નનું સર્વેથી મોટું ફરમાન "હુમતઅ" યાને નેક વિચારવાનુ છે તે આ કારણુથીજ છે અને તે ફરમાનને તું ચીવાટાઇથી વલગી રહેજે હંમેશા મનને પવિત્ર રાખ-વાની કોશેશ કરજે બુરા વિચારને મનમાં વાસો લેવા દેતો ના નહીતો તેથી શરીર બગડશે, લોહી બગડશે, મન અપવિત્ર થશે, સ્વપના મારફતે ધાત જશે, વીર્ય બરબાદ જશે, જેથી ઘણુા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકલશે અને દુન્યાનું વાતાવરણુ પણ અપવિત્ર થશે, માટે સર્વે બુરાઇનુ મુળ જે વિચાર શકિતમાંથી તેનેજ પહેલાં નેક રાખવાની કોશેશ કરશે તો પછી તુ સર્વ બુરી શકિતઓ ઉપર સહેલાઇથી જીત મેળવી શકશે, એમ ખાત્રીથી માનજે.

સ્વબિગાડથી તથાં મનનાં દરદો.

ભેજાં અને જ્ઞાનતંતુ વડે મન પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે, આપણે આગળ જણ્યું તેમ સ્વબીગાડથી ભેજા.

અને જ્ઞાનતંતુને પુરતું તેલ ન મળવાથી તેઓ નબળા થઇ જાય છે જેથી કુદરતી રીતે મન પણ નબળું પડી જાય છે.

દીવાના થવું:—આ બુરી ટેવથી ઘણાક જુવાનીયાઓ દીવાના થઇ ગયા છે. ડાકટર એકશન (Dr. Action) જણાવે છે કે મેસેચુસટની મેકલીન લ્યુનેટીક એસાયલમમાં ૧૮૩૮ માં ૧૨૮ દરદીઓમાં ૨૪ આ બુરી ટેવથી થયલા દરદીઓ હતા, ૧૮૩૮ માં વેારસેસ્ટરની દીવાનાની એાસપીટલમાં ૧૯૯ મરદમાં ૪૨ દરદી એટલે $\frac{1}{5}$ ભાગ આ સ્વબીગાડની બુરી ટેવના ભેાગ થયલા દરદીઓ હતા.

યાદદાસ્ત શકતી કેમ કમી થાય છે તે પણ આગળ જાણી ગયા છીયે.

મન સ્થિર રહેતું નથી:—મન ચકભમ હાલતમાં રહે છે. કેાઇબી બાબત ઉપર સ્થિર રહેતું નથી, એક બાબદ ઉપર મન એકાંગ્રહ થઇ શકતું નથી, કેાઇબી બાબતમાં દ્રઢતા કે પકકેા નીશ્ચય માલમ પડતેા નથી.

ચીરડવ સ્વભાવ:—સ્વભાવ ઘણેાજ ચીરડવ થઇ જાય છે, જરા અલવલ આવતાં ખીજવાટ ઉત્પન્ત થાય છે, ગુસ્સેા થઇ જાય છે.

સહન કરવાની શકિત કમી થાય છે:—સહન કરવાની શકિત કમી થઇ જાય છે જરા દુ:ખ આવતા મેાટી આફત આવી પડી હેાય તેમ લાગે છે.

આપઘાત કરવો:—જેઓની વીર્યની બરબાદી ઘણી થાય છે તેઓ અધમુઆ જેવા થઇ રહે છે, તેઓથી દુઃખ ખમાતું નથી અને આપઘાત કરે છે.

સ્વભાવ કુજરો માલમ પડે છે:—વીર્યની બરબાદીથી સ્વભાવ ઘણો કુજરો અને બરીયલ માલમ પડે છે, લોકો સાથે ભેલાવા ગમતુ નથી, અને ગમગીન અને શોકાતુર રહે છે.

મોટા કામ કરવાનો ઉલટ કે ઉમંગ માલમ પડતો નથી, પણ દરેક બાબતમાં નાહીમત અને નીરાશ માલમ પડે છે.

અભ્યાસ કરી શકતો નથી:—વીર્યની બરબાદી કરનાર છોકરો અભ્યાસ કરી શકતો નથી, ઉંડા લખાણો સમજી શકતો નથી.

મનની પવિત્રાઇ રાખી શકતો નથી:—વીર્યની બરબાદીથી મનની પવિત્રાઇ પણ જતી રહે છે. મનમાં બુરા હવસી વિચારો વારંવાર ઉભરી નીકળે છે અને હવસ ઉપર કાબુ રહેતો નથી.

સુખ ભોગવી શકતો નથી:—તેની આસપાસ ગમે એવુ સુખ હશે, સુખી થવાની હાલત હશે તે છતાં તે બાપડો તો દુઃખી અને દુઃખી રહેશે.

શરીર અને મનનું નખોદ વળવું.

"A withered frame?—a ruined mind?
The wreck by passion left behind."

મારા દીકરા જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદીથી શરીર દુઃખ દરદનું ભોગ કેમ થાય છે અને મન કેમ બગડે છે, ચકભમ થાય છે તે ટુંકમાં પણ પુરતી રીતે જણાવ્યું છે કે જેથી તું આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરતો અટકે.

જુવાનીનું કરમાઇ જવું.

"Our days of youth are the days of our glory." Byron.

"જુવાનીના દીવસ એ કીર્તી મેલવવાના દીવસ છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તીમાન અને સદગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફ-તેહ મળશે." આવી કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહી.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણુસની જીંદગી અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતી તો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખબોચિયામાં કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડુત મોસમસર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેલવે તો આવતી મોસમમાં જરા

ઉપયોગી અને તે તેનો અહેસા મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાબમાં તેમ નથી.

"For life alas! here knows no second spring."

પણ અફસોસ! જુવાનીનો વખત પસાર થઇ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારા બેટા આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થ તારા શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારૂ શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તો જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાયઅફસોસમાં કાઢશે.

નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

મારા દીકરા જુવાનીની બરબાદીંથી નસીબનું પણ નખ્ખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જયારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દરૂસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શકિત તેમજ મન વડે ઉંચુ બુધ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે વીર્યની બરબાદીથી થઇ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દેાડરૂ થઇ જાય છે.

મારા દીકરા આ જબુન બદીથી શરીરનું અને નસીબનું નખ્ખોદ કેમ વળે છે તેના કારણેા મેં પુરતી

રીતે તને જણાવ્યા છે. તે કારણો ઉપર તને શક આવતો હોય અને તને પુરતી ખાત્રી થઇ નહી હોય તો તારી સનમુખ હવે ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા નામીઓએ રજુ કીધા છે તેમાના થોડાક દાખલા તારી આગળ રજુ કરૂં છું જે ઉપરથી તારી પુરતી ખાત્રી થશે.



પ્રકરણ ૪ થું.

—:૦—

સ્વબિગાડની જબુન બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના ખરા બનેલા દાખલાઓ.

—:૦:—

ગયાં પ્રકરણોમાં સ્વબિગાડની જબુન બદીથી શરીર અને મનમાં કેટલો બિગાડો થાય છે અને શું શું ભયંકર દરદો થાય છે તે વીગેની દલીલો અને તબીબોના મતો તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે, હવે આ પ્રકરણમાં મારા દીકરા તારી સનમુખ આ બદીના ભોગ થયલા કેટલાક છોકરાઓના ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા રજુ કરવામાં આવે છે તે વાંચી તું પુરતો વીચાર કરશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

ડોકટર ડીસલેન્ડીસ (Deslandes) એ આપેલા દાખલાઓ:—૧૮૩૨માં આ તબીબ એક જુવાનની સારવાર કરતો હતો, આ જુવાન સ્વબીગાડની બદી ઘણી કરવાથી નહી સાજો થાય એવો અતેસાદ (પેટ આવવા) ના દરદથી મરણ પામ્યો હતો. આ તબીબ જણાવે છે કે આ બુરી ટેવ કેટલાકોના બાબમાં એટલી તો જોરાવર

રહે છે કે મરતા મરતા પણ એ ટેવ છોડતા નથી. એક દરદી ખહીના રોગથી પીડાતો હતો અને તેના છેલ્લા તબક્કા ઉપર હતો તે છતાં જો તેને જરા એકલો રાખવામાં આવતો તો તુરત સ્વબીગાડ કરતો. આ તબીબ વળી એક બીજા દરદીનો દાખલો આપે છે જેને બાળપણથી સ્વબિગાડની બુરી ટેવ પડી હતી તેને પેરીસના હોટેલ ડીયુ હોસ્પીટલમાં રાખવામાં આવ્યો અને તેને આ કુટેવથી પોતાને ઇજા કરતો અટકાવાની દરેક કોશેશ કરવામાં આવી પણ તેમ કરતાં તેને અટકાવી શકયા નહી, તે સોરાઇ સુકાઇને છાયા જેવો થઇ ગયો અને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયા પછી ત્રણ મહીને મરણ પામ્યો. ડોકટર પીનેલ (Pinel) જણાવે છે કે એક દરદી ઘણા જોરાવર તાવથી પીડાતો હતો અને તદન શરીરથી નબળો થઇ ગયો હતો તે છતાં પણ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવ એટલી તો જોરાવર તેનામાં હતી કે જો કે મોત તેની ઉપર હુમલો કરતું હતું તે છતાં છઠે દીવશે તે પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશ્કેરી અટકચાળી કરતો તે તબીબે જોયો હતો.

દીવાનાપણાના દાખલાઓ:—એક તબીબ જણાવે છે યુનાઇટેડ સ્ટેટના એક મોટા તવંગરનો એક છોકરો આ સ્વબિગાડની બદીથી દીવાનો થઇ ગયો હતો.

એક પાદરીનો છોકરો પણ આવીજ રીતે દીવાનો થયો હતો જેને વિષે ઘણી ચકચાર ચાલી રહી હતી.

તે નીશાળામાં આ બુરી ટેવ કરતો હતો, તેના નીશાળના માસતરે પેલા તબીબને જણાવ્યુ કે તેના ખાનગી અવ્યવ ઉપર જંતુઓ માલમ પડતાં જેથી સર્વે કોઈ તેનેથી દુર રહેતા હતા.

ફીફરાના મરજથી મરણ પામેલા જુવાનનો દાખલો:—ડાકટર ડીસગ્રેન્ડીસ જણાવે છે કે ૨૦) વર્ષની ઉમરનો એક જુવાન જે નાની વયથી સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી પીડાતો હતો, જોકે એ ટેવ છોડાવાને દરેક નયતીક અને શારીરીક રીતો વાપડવામાં આવી હતી. તેને ફીફરાના હુમલા વારંવાર થતા હતા. ઉપલી ઉમરે તે હોસ્પીટલમાં દખલ થયો જ્યાં તેનો ખાનગી અવ્યવ વારંવાર ઉશકેરાએલી હાલતમાં રહેતો અને તેમાંથી ધાત જતી હતી, તદન સુકાઇ સોરાઇ જઇને ત્રણ મહીનામાં મરણ પામ્યો.

હાડપીંજર થઇ મરણ પામેલા એક જવાનનો દયાજનક દાખલો:—સીરૂરીર (Serrurier) નામનો તબીબ સ્વબિગાડની બદીથી હાડપીંજર થઇ ગયલા જવાનનો ભયંકર હેવાલ નીચે પ્રમાણે આપે છે. "તેની અંદર બેસી ગયલી આંખમાંથી જોવાની શકિત તદન ગુમ થઇ ગઇ હતી, અને બીજી ઇંદ્રીઓ પણ કાંઇ લાગણી ધરાવતી નહતી, કારણ તે તદન સુધ્ધ વગરનો થઇ ગયો હતો, કુદરતી હાજત પણ કરતો નહતો, તેનાં શરીરમાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હતો, ચામડી સાસા

જેવો રંગ પકડતી હતી, જીભ ધ્રુજતી હતી, દાંતો નાશ પામ્યા હતા, હાથ ગુમડાંથી ભરાઇ ગયા હતા. છ મહીના સુધી તે આવી હાલતમાં રહયો અને છેવટે મરણ પામ્યો."

લકવા (Paralyses) થી પીડાતા જવાનનો દાખલો:—ડોકટર ઓલીવીયર (olivier) જણાવે છે કે એક જવાન ઘણોજ તંદરોસ્ત અને ખુશ સ્વભાવનો હતો અને ૧૭) વરસની ઉમર સુધી ઘણીજ સારી તંદરોસ્તી ભોગવતો હતો ત્યાર પછી તે સ્વબિગાડ કરવા માંડયો, જેથી તંદરોસ્તી બગડવા માંડી, તેને ઘણીજ નબળાઇ થવા લાગી જેથી તેણે આ ટેવ છોડી દીધી. ૨૦ મે વર્ષે તેને પાછી નબળાઇ થવા લાગી, જમણા પગના સાંધામાં નબળાઇ માલમ પડી. કેટલાક મહીના સુધી તેને ધાત જવા લાગી અને જો આ ટેવથી દુરજ રહયો હતે તો સાજો થતે પણ ૨૫) વર્ષે પાછું સ્વબિગાડ કરવા લાગો, તે ચાલતાં લથડવા લાગો જો કે તબીબની સારવારથી જરા ઠીક થવા લાગો પણ તેના પગો મજબુત થયા નહી. ૨૯) વર્ષની ઉમર સુધી આ હાલતમાં રહયો જે પછી તેની તંદરોસ્તી બગડવા લાગી, તેના શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર લકવો થયો, અને કેટલીક વખતે તેના હાથો પણ સુન મારી જતા તેમા લાગણી માલમ પડતી ન હતી. ધાત જવા માડતી, મરજી વગર પીશાબ થઇ જતી, કબજીયાત થતી,

હથેામાંથી પણ લાગણી ગુમ થવા લાગી અને હવે જમણેા હથ પણ હીલવી શકતેા ન હતેા, જમણા હાથમાં ધ્રુજારી થવા લાગી. આંગળા વાંકા ચુકા અને અકડી જવા લાગાં, હવે ડાબા હાથમાં પણ ધ્રુજારી થવા લાગી, શ્વાસ લેવામાં મુશકેલી પડતી, અવાજ ધીમેા થઇ ગયેા અને બેાલતી વખતે દુઃખ થતું. આ સર્વે ચીન્હેા વધતાં જતાં તે છતાં તે પેાતાનેા સ્વભાવ ઠીક રાખી શકતેા હતેા.

આંખનેા બિગાડ.

ડાકટર હેાફમેન એક જુવાનનેા દાખલેા આપે છે કે તેણે ૧૫) વર્ષની ઉમરથી સ્વબિગાડ કરવા માંડયેા. આઠ વર્ષમાં તેના શરીરમાં એટલેા બિગાડ થયેા કે ધાત જતી વખતે તેની આંખ અને માથામાં ઘણા મજબુત આંકરા આવવા લાગાં, સ્વબિગાડથી આંખના પાપણને ધ્રુજારી થાય છે અને આંખ નબળી પડે છે.

ખહીનેા રેાગ થવેા!—સ્વબિગાડથી જે જુવાનેાને ખહીનેા રેાગ લાગુ પડે છે તેઓ ઘણા ખરા મરણ પામે છે. દાકટર મેારટલ એક જુપાનનેા કેસ જણાવે છે કે એક ૧૭) વર્ષના જુવાનમાં સ્વબિગાડની બદી ખહીના દરેક ચીન્હેા પ્રગટી નીકળયાં, થેાડા વખતમાં લેાહી એાકવા માંડયેા અને ખહીના રેાગથી છેવટે મરણ પાંમ્યેા.

એક ચંચળ વીદ્યાર્થીનું મરણ:—ડાકટર ડીસલેન્ડીસ એક જુવાન વીષે જણાવે છે કે તે જયારે ૧૬,

વર્ષનો થયો ત્યારે તેણે અભ્યાસમાં ઘણીજ કુશળતા બતાવી તેથી તેને ફ્રેન્ચ સરકારે ઉંચી કેળવણી માટે એક જાહેર નીશાળમાં મુકયો અને અભ્યાસને માટે સર્વે ગોઠવણ કરી આપી, થોડા વખતમાં તેની તંદરોતી જે ઘણીજ સારી હતી તે બગડવા લાગી, તે ફીકો પડવા માંડયો, તવાતો ગયો, સ્વબિગાડને માટે પુછવામાં આવતા તે ના પાડવા લાગો, તેનું શરીર વધુને વધુ બગડવા લાગું અને નબળો પડતો ગયો, એક દીવસ કસરત કર્યા પછી બેસુધ થઇ ગયો, થાંસો થવા લાગો અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપરથી શ્વાસ બરાબર માલમ પડયો નહી. ગભરાઇ જઇ પેલા છોકરાએ કબુલ કરી દીધુ કે છેલ્લાં બે વર્ષ થયાં તે સ્વબિગાડ કરે છે, એ બદી તે **નીશાળમાંથી શીખ્યો હતો**, તેને દરેક ચેતવણી આપવા છતાં આ બુરી ટેવ ચાલુ રાખી બહીનું દરદ વધવા લાગુ. મોહમાંથી ઘણો બળગમ પડવા માંડયો, તાવ અને રાતના પરસેવો ઘણો પડવા લાગો અને છેલ્લે એતેસાદ અથવા આડાનો મરઝ લાગુ પડયો જેથી તે મરણ પામ્યો.

ડાકટર ડી. રૂસ, એમ. ડી. એ આપેલા દાખલાઓ.

ડાકટર ડી. રૂસ સ્વબિગાડથી પીડાતા જુવાનોને ઘણા જલદીથી સાજા કરતો હતો તેથી કેટલાક આ બુરી ટેવના જુવાનોએ તેને તર્ગીબ ઉપર કાગળ લખી મદદ માંગતા હતા, જેમાંથી ટુંક સાર અહીં આપવામાં આવે છે.

એડીનબરોની યુનીવરસીટી કોલેજમાંથી એક જુવાન લખે છે કે "સ્વબિગાડની બુરી ટેવ બાળપણમાં એક ઘરના બદ નોકર તરફથી શીખ્યો હતો. ૧૪, વર્ષની ઉમરે મને બીમારી થઇ. જે સ્વબિગાડથી થઇ હતી એમ મારા તબીબે જણાવ્યું હતું. તબીબની સારવારથી જરા હું ઠીક દેખાવા લાગો, હવે મને રાતના ઘણી ધાત જાય છે. પીસાબ કરતી વખતે પણ ધાત જાય છે. મારા પછવાડેના ભાગ ઉપર ખુજલી થઇ છે, ચહેરાપર પણ આવી ખુજલી થાય છે, મારો ચેહેરો ફીકો અને સુકાઇ ગયલો લાગે છે, મારી છાતીમાં નાપસંદ લાગણી થાય છે, મારી સાંભળવાની શકિત નબળી પડી ગઇ છે અને મારો અવાજ ખોખરો થઇ ગયો છે, મારી મનની શકિત પણ ઘેરાયલી અને નબળી પડતી જાય છે, મારી યાદદાસ્ત શકિત બગડી ગઇ છે, મને અભ્યાસ કરવાનો અભાવ લાગે છે———"

બીજો દાખલો:—ઓક્સફર્ડનો એક વીદયાર્થી લખે છે કે "તમો સ્વબિગાડના દરદો ઘણા કુશળતાથી સારાં કરો છો તેથી હીમત ધરી મારો હેવાલ તમો સનમુખ રજુ કરૂ છું. ૧૨/૧૩ વર્ષની ઉમરથી તે ૧૬/૧૭ વર્ષની ઉમર સુધી સ્વબિગાડની ટેવ ચાલુ રાખી હતી અને એ બુરી ટેવથી હુ મારા શરીરને શું નુકશાન કરૂં છું તે વિષે તદન અજ્ઞાન હતો. હુ હાલમાં ૨૧) વર્ષનો થયો

છું અને જો કે મને એ બાબદનું જ્ઞાન થયું કે એ બદી છોડી દીધી છે તે છતાં હું દુઃખી થાવું છું મને રાતના વારંવાર ધાત જાય છે. જે વખતે હું સ્વબિગાડ કરતો હતો તે વખતે મારા ચહેરા ઉપર ખીલ (નાના ફુલ્લા) ફુટી નીકળતા હતા. મારી આંખ અંદર બેસી જતી હતી અને લાલ થતી હતી, મને જમણી બાજુ "પેન" મારતી અને બરડા અને ખભા ઉપર ફીર લાગતી, મારો અવાજ ખોખરો થયો છે, મારા ગળામાં ફુલ્લા થાય છે, વિગેરે.——"

મારા દીકરા! ઉપર દરસાવેલા સર્વે દાખલાઓ ઉપરથી તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વબિગાડની બદીથી ઘણાક જુવાનો કમોતે માર્યા ગયા છે, ભંયકાર દુઃખ દરદોના ભોગ થઇ પડયા છે, પોતાની જુવાની અને નસીબનુ નખોદ વાલ્યુ છે, અને આ બુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગલમાં એવા તો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતા નથી, માટે આ બુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેલવવા દેતો ના આ જબુન બદીને તારી દરેક મનની શક્તિ વાપરી કચદી નાખજે.



પ્રકરણ ૫ મું.

--:o:--

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

--:o:--

આપણે ગયા પ્રકરણ વડે જાણ્યુ છે કે જેઓ આ બુરી ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રાખે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશકેલ થઇ પડે છે માટે એ ટેવ એકદમ છોડી દેવાની જરૂર છે અને તે છોડવાને માટે નીચલા ઉપાયો લેવા જોઇયે.

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી અને એ બંદગી કરી રહયા પછી ખુદાને દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ બુરા વિચારોથી દુર રહે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શકિત આપે અને તેને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીછાને જવું.

બંદગીથી માણુસનુ મન સુધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલચોની સામે થવાને મરજીનુ બળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ ડંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે

ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીયે તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જઇયે છીયે. આવા બંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉશકેરે તેવી વાર્તાની ચોપડી "નોવેલો" વાંચવી નહી પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરૂઓની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા.

(૩) સ્ત્રીજાતિ વિષે બદવિચાર કરવા નહી અને તેઓની પાછળ પાછળ ભમયા કરવુ નહી પણ આપણી મા બેહેન સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ વાતો કરતા અને ગાળગલોચ કરતા માણુસો સાથે દોસ્તી રાખવી નહી, તેઓથી દુર રહેવું, નહી તો તારા વિચારો બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશેશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

૫) વિચારો બદ આવતા હોય લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહી. કાંદો, લશન, સ્ત્રોંગ ચાહ, કોફી, દારૂથી બદ જુસ્સા વધારે ઉશ્કેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે, દુધ, ઇંડા, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસ્તર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

૭) સારાં મંડળો, લાઇબ્રેરી અને દોસ્તો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજારવો, લાઇબ્રેરીમાં જઇ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાં વાંચવાં.

૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજામાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદ જુસ્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઇ જાય છે. જો બીજી કસરત કરવાને ન બને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં બે ત્રણ માઇલ ચાલવું જોઇયે.

૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહીં. આળસુ રહ્યાથી મનમાં બુરા વિચારો આવે છે. સુસતી લાગે તો ઘરના કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાત ચીતમાં વખત ગુજારવો.

૧૦) જયારે પણ બદ વિચારો આવે અથવા આ બુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ બુરી લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાબુ રાખવાની કોશેશ કરવી. એ વખતે એકલા બેસવું નહી પણ કોઇ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઇ જવું.

૧૧) જો ખાનગી અવયવ ઉશકેરાયલી હાલતમાં આવે તો તુરત તે ઉપર થંડા પાણીના બે ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી તુરત એ અવયવ શાંત થઇ જશે.

આવી ચાલુ કોશેશોથી આ બુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાને તને શકિત મળશે.

પ્રકરણ ૬ થું.

—-:o:—-

સ્વબિગાડથી થયલો શરીરનો બિગાડો દુર કરવાના ઉપાયો.

આપણે જાણ્યું તેમ શરીરની તંદરોસ્તીનો આધાર શરીરમાં વીર્ય અથવા મનુષ્યબીજ અથવા ધાતને સાચવી રાખવા અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી બરબાદ જતું અટકાવાથી થાય છે. આ વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર તવાતું જાય છે, શરીરમાંથી લોહી કમી થઇ જાય છે, અને શરીરના અવ્યવો નબળા પડી જવાથી તેમાં તરેહવાર દરદો ઉભરી નીકળે છે. આ ધાત અથવા વીર્ય સ્વબિગાડથી કેટલાક જુવાનો બરબાદ કરે છે અને કેટલાકોને ઉંઘમાં ધાત વારંવાર જાય છે.

ત્યારે શરીરને જો પાછું તંદરોસ્ત બનાવવું હોય તો સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવી જોઇએ અને ઉંઘમાં શરીરમાંથી ધાત જાય છે તેને અટકાવવી જોઇએ.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ કેમ છોડવી તે આપણે આગલાં પ્રકરણમાં તપસી ગયા છીએ અને હવે ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો તપાસ્યે.

ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો.

—:o:—

ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવા માટે નીચલા ઉપાયો ઘણા ઉપયોગી થઇ પડશે.

ઉંઘ:—રાતના ખાઇને તુરત સુઇ જવું નહી પણ ખાધા પછી ૨૫) કલાકે સુવા જવું. સુવાનો ઓરડો ખુલ્લી હવાવાળો હોવો જોઇએ, હવા સીધી શરીરપર ન આવવી જોઇએ પણ આસપાસના બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ. બીછાનું નરમ હોવું જોઇએ નહી. પણ સખત હોવું જોઇએ. એક ૨.લંગ પાટીઆના ટુકડા ઉપર સાદરી અથવા બંદ્રુસ પાંથરી સુવું જોઇએ મોટા જાડા ગોદરાં વાપરવા નહી જોઇએ. ચતા સુવું નહી પણ હમેશાં જમણી કોરવાલી સુવું. ચતા સુવાથી ધાત જાય છે. સુવા જાવો ત્યારે પેહેલાં થોડો વખત ચતા સુવું, પછી ડાબી કોર વાળવી અને જયારે ઘણી ઉંઘ આવે ત્યારે જમણી કોર વાળી ઉંઘાઇ જવું. જો ઉંઘમાં ચતા થઇ જવાતું હોય તો બરડા આગળ એક લાકડાનો કટકો રૂમાલે બાંધવો કે ચતા થતા ભોકાય જેથી ચોંકીને ઉઠાય અને કોર વાળવાની ફરજ પડે.

ધાત અટકાવવાના યંત્રો:—કેટલાક તબીબો ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવાના યંત્રો બનાવ્યા છે. ધાત જતી વખતે પીશાબ કરવાની ઇંદ્રી ઉશકેરાય છે, ઉંઘતી

વખતે આ ઇંદ્રી ઉપર એક નાની નળી પેહેરવામાં આવે છે અને અંદર તાર જેવું રાખવામાં આવે છે કે જેથી ઇંદ્રી જેવી ઉશકેરાઇ કે તાર ભોકાવાથી માણસ ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે જેથી તે ધાત જતી અટકાવી શકે. કેટલાકોએ વીજળીના યંત્રો બનવ્યા છે, આ યંત્રો કેટલી વખતે નુકશાનકારક નીવડે છે અને ઇંદ્રીને ઇજા કરે છે માટે એ ઉપાયો ઘણા ફાયદાકારક માલમ પડશે નહીં. ધાત જેવી ઉત્પન થઇ તો તેને ખેંચીને અટકાવવી નહી તે ધાત બીજે ઠેકાણે ઉતરી પડે છે અને પાછળથી લોહી બગાડી ફુલ્લા થાય છે, ધાત એક વખત ઇંદ્રીમાં તૈયાર થઇ તો તેને બહાર નીકળવા દેજો, બીજા ઉપાયોથી ધાત જતી અટકાવી શકાશે.

રાતના પીશાબ કરી સુવા જવું અને જયારે પણ આંખ ઉઘડી જાય કે તુરત પીશાબ કરવા ઉઠવું. પીશાબ એકઠી થવા દેવી નહી અથવા ખેંચી રાખવી નહી એથી પણ ધાત જશે, રાતના સુતી વખતે પીશાબની ઇંદ્રી ઉપર અને તેની છેક નીચેની બાજુ ઉપર સફરા તરફ થંડા પાણીના ફટકા મારવા અથવા થંડુ પાણી થોડી મીનીટ સુધી રેડવું અને પછી ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહેશે નહી. ઉંઘમાંથી સજાગરૂ થતાં જો ઇંદ્રી ઉશકેરાયલી હાલતમાં માલમ પડે તો તુરત ઉઠી પીશાબ કરવી અને પછી ઇંદ્રી ઉપર થંડુ પાણી રેડવું જેથી એ ઇંદ્રી શાંત થઇ જશે, સુવા જતી વખતે થોડી મીનીટ સુધી ચાલવું

યાને ફેરા ફરયા કરવા જેથી અંગને કસરત મળશે અને લોહીનું ફરવુ ન્યમીત થશે અને ખાવાનુ પણ જરપત થશે.

રાતનો ખોરાક ઘણો ભારી હોવો જોઇએ નહી અને ઘણો ખાવો નહી, ઘણોજ હલકો ખોરાક અને થોડા જથામાં રાતના ખાવો જોઇએ. રાતના મસાલો અને તીખો ખોરાક તો ખાવોજ નહીં. કાંદા, લશન, મસાલો, મીઠાઇ, ખાવી નહી તેમજ સુપ અથવા પાણી ઘણું પીવું નહી, પણ ઘઉંનું દુધ, રવો, તરકારી, એક ઇંડુ, કસતર એવો હલકો ખોરાક લેવો તેબી સુવા જવાની ૨॥) કલાક અગાઉથી, અને ખાધા પછી અરધો કલાક કાંઇ વાંચવું નહી પણ આરામ લેવી ત્યાર પછી થોડી મીનીટ ચાલહાલ કરયા કરવી જેથી ખોરાક જરપત થઇ જશે.

સુતી વખતે ઠંડું પાણી પીને સુવું.

કબજીયાત:—કબજીયાત રહેવાથી ધાત વધુ જાય છે, કબજીયાત રાખવી નહીં, રોજ સાફ ઝાડો આવવો જોઇએ. જો ન આવતો હોય તો "એનીમા" અથવા ગરમ પાણીની પીચકારી વડે ઝાડો લાવવો. થોડા કોસકેરા સાગરડાની ગોળીઓ વાપરવી અથવા એરંડીયાને રોટલીમાં નાખી અથવા ખોરાક સાથે ખાવું. રાતના ખાધા પછી સોડા પીવો, પાણી પીવું નહી.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોભી રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોકસ ટાઇમ રાખી વાડામાં જઇ ઝાડા લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં

એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રેહેશે નહી, સવારના ફ્રુટ ઘણી ખાવી, સંતરેા, મેાસંબી, દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવાં. સવારના એક કુપ અમથું માખણ ખાઇ જવું અને તેની ઊપર ગરમ નરમ કાઘેલું યાને અરધુ પાણી અને અરધુ દુધ ભેળી ગરમ ગરમ પી જવું. આવી રીતે કબજીયાત દુર થઇ જશે. રેાજ નાસતા વખતે એક તમલ્લર સેાજી દહી છાસ પીવાથી કબજીયાત દુર થઇ શકશે, અને આતરડાં પણ સાફ થશે.

નાસતા ઉપર બે હાફ બાઇલ્ડ (આંમેલ) ઇંડા નીમક મરી સાથે લેવાં, અથવા કાચા ઇંડાંનું મીકશ્ચર બનાવી પીવું અને ફ્રુટ ખાવી.

શરીરની નબળાઇ દુર કરવાના ઉપાયેા:—જે વીર્ય અથવા ધાત ઘણી જવાથી શરીરમાં નબળાઇ લાગતી હેાય, અને નબળાઇ વધવાથી ધાત જતી હેાય તેા તે અટકાવવા "કેાડલીવર એાઇલ, મેાલટીન" "Huxley's Ner, Vigour," "Sanatogan" અથવા "Fellow's syrup" નામની જાણીતી દવા લેવી. કેમ્પ કંપની "Eastern syrup Pills" પણ ઘણી ઉપયેાગી થઇ પડશે. આ દવાએા ચાલુ લેવાથી ઘણેા ફાયદેા થશે નહી પણ જે દીવસે ધાત ગઇ હેાય તે દીવસે અને બીજા દીવસે બપેારના ખાણા સાથે આ દવા લેવી, ફકત બે દીવસ, જેથી જે ધાત ગઈ હશે તેની નબળાઇ તુરત દુર થઇ જશે અને ૧૫) દીવસ સુધી પાછી ધાત

જશે નહી, જયારે પણ ધાત જાય ત્યારે બે દીવસ સુધી આ દવા લેવી પછી જયાં સુધી ધાત પાછી જાય નહી ત્યાં સુધી પાછી લેવી નહી.

"Eastern syrup" ની બબે પીલસ બપોરના ખાણા સાથે બે દીવસ સુધી ધાત જાય તે દીવસથી લેવી. રોજ રોજ લેવાથી શરીરને નુકશાન થશે.

કોડલીવર ઓઇલ– "મોલટીન" સવારના દાતન કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી લેવું અને ૧૫) ૨૦) મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું જેથી કબજીયાત દુર થશે, ભુખ લાગશે અને શકિત પણ વધશે.

ઓક નામના ઝાડની છાલ (Oak Bark) નો કાવો બનાવી દહાડામાં ત્રણ પ્યાલાં ભરીને પીવાં અથવા તો ઓક ઝાડના ફળ (Oak Acorn) દશથી વીસ દીવસ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવા જેથી દુન્યાની કોઇબી દવા કરતાં જલદીથી ખાનગી ઇંદ્રીને જોરાવર બનાવશે, અને હોજરી નબળી હોય તો ખાઇ રહીને ત્રણથી ચાર ખાવા અથવા ફકત એક ફળ પણ ખાવામાં આવશે તો પુરતું છે. આ ઉપાયથી વીર્ય જતું અટકશે. યાદ રાખજો કે લેભાગુ હકીમોની ઝેરી દવાઓ આ જીવનશકિત સાચવવાને શકિતવાન નથી, કારણ કે આવી ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આ જીવનશકિતનો નાશ થાય છે. તેઓના ઝેરથી લોહીની રજકણો મરી જાય છે. પણ ઓક ઝાડની છાલ (Oak Bark) તો લોહીની રજકણોને

ઉપયેાગી થઇ પડે છે, અને વીર્ય અથવા ધાત જતી અટકાવીને જીવનશકિતની રક્ષા કરે છે.

અંગ કસરત:—ધાત જતી અટકાવા અંગ કસરતની ઘણી જરૂર છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક માલમ પડશે. પણ જો શરીર ઘણુ નબળું પડી ગયુ હોય તેા રેાજ સાંજે ઓછામાં ઓછેા અરધેા કલાક ખુલ્લી દરયા બાજુની હવામાં ચાલવું, જોઇયે ઘણુ થાંકી જવુ નહી તે યાદ રાખવું, ઘણી ઠાકથી પણ ધાત જશે. રાતના સુતી વખતે પણ થેાડી ચાલવાની કસરત કરવી.

ન્હાવું!—થંડા પાણીથી ન્હાવાની જરૂર છે, પણ શરીર ઘણુ નબળુ પડી ગયુ હેાય અને થંડા પાણીથી સરદી થતી હેાય તેા ઘણુંજ કુકકુ પાણી લેવું, અને ન્હાઇ રહયા પછી છુપી ઇંદ્રી ઉપર થંડુ પાણી રેડવું. રેાજ ન્હાવાની જરૂર છે. જેટલું શરીર સાફ રાખવામ આવશે એટલી તદરેાસ્તી વધશે. ભરેલા પેટે કદી પણ ન્હાવું નહી તેથી બદહજમી થશે, કાંઇબી ખેારાક ખાધા વગર ભુખે પેટે ન્હાવું જોઇયે.

ખેારાક:—આગળ જણાવ્યા મુજબ, કાદેા, લશન, આંદુ, મરચાં, મસાલેા, તીખેા ખાટેા ખેારાક લેવેા નહી, ચાહ, કોફી, દારૂ પીવેા નહી. પણ નરમ કીધેલું દુધ, ઇંડા, કસટર, ઘઉનું દુધ, રવેા, ઘઉંની રેાટલી, મસુર, ચણાની, તુવરની, મગની, અને મસુરની દાળેા, અને થેાડા ચાવલ ખાવા, રેાજ ઘઉનું દુધ નાસ્તા ઉપર ખાવાથી પણ ધાત

જતી બંધ પડે છે, ઓાતમીળનું પુડીંગ, અથવા કોરન ફ્લોરનું કસતર પણ ઠીક થઇ પડશે. સવારે ફ્રૂટ ઘણી ખાવી જોઇયે, થોડો મેવો ખાવો, તર તરકારી વધુ પ્રમાણમાં લેવી.

ડોકટર આર. ટી. ત્રોલ, એમ. ડી.

થંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો.

(Cold-Water Cure.)

ડોકટર ત્રોલ ધ્યાન જવાથી થતાં આગળ દરશાવેલાં દરદો થંડા પાણી શરીર ઉપર ચોકસ રીતે લેવાથી સાજાં કરી શકે છે. શરીરને તંદરોસ્ત બનાવા નીચે પ્રમાણેના "બાથો" યાને પાણીનો ઉપ્યોગ કરવો, (Rubbing Wet-sheet or spong-bath) સવારના ઉઠતાં એક ચાદર અથવા સ્પંજને થંડા પાણીમાં ભીજવી તેથી આખા શરીરને ઘસવું અને ત્યાર પછી સુકો ટુવાલ અથવા ચાદરથી શરીરને ઘસવું, જો થંડી હોય તો ત્રણ મીનીટ નહી તો ૧૦, મીનીટ સુધી આવી રીતે ન્હાવું.

Half bath:–સવારે દશ વાગે ૭૫ ડીગ્રી જેટલું થંડ઼ પાણીના તબમાં બેસવું, એક પાણીનું "તબ" એવું હેવું કે જેમાં પગ લાંબા કરા શકાય. પાણી અરધાં પેટ અથવા દુટી સુધી આવે તેટલુંજ રાખવું, અંદર બેઠેલ માણસે પાણીની અંદરના ભાગને ઘસવા અને બીજા

માણસે શરીરના ઉપલા ભાગને ઘસવા. જો થંડી લાગે તો બે મીનીટ નહી તો દશ મીનીટ સુધી આમ કરવું પછી સુકકા ટુવાલે શરીરના નીચલા ભાગને ઘસવો અને બહારની હવા લાગ્યા વગર કપડાં તુરત પેહેરવાં, જો આ "બાથ" લેવાને ન બને તો નીચલો "બાથ" લેવો.

Hip or sitz bath:–એક નાનું ન્હાવનું તબ જેની પીઠ સીધ્ધી હોય અને જમીનથી ચારથી પાંચ ઇંચ ઉંચું હોય તેમાં જાંગના થાપા યાને કમ્મર સુધીનું પાણી જે પીરૂ સુધી આવવું જોઇયે. પેલા દરદીના શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉપર બંદુશ ઢોકવું જોઇયે અને આ વખતે દરદીએ પોતાના પેટને પોતાના હાથ વડે મસલવું જોઇયે, આ "બાથ" સાંજે ૪) વાગે લેવો, અને પાણી ૭૦ દીગરી જેટલું ઠંડું લેવું.

FOOT BATH:–રાતના ૮, વાગે પગનો "બાથ" લેવો, જો દરદીના પગ ઠંડા થતા હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ દીગરી જેટલું નાંખવું અને તેમાં પગ બોળાવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યાર પછી બીજા ઠંડા પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમા પગ રાખવા અને ત્યાર પછી સુકકા ટુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસલવા ફાયદાકારક થઇ પડશે.

ઉપલા હીપ અને હાફ બાથ લેતા જો થોડીક મીનીટ સુધી નીચલા ભાગોના માસ રજજુ સખત થઇ જાય અથવા થંડાજ રહે તેટલુ ઠંડુ પાણી લેવું નહી, અને થોડી ચાલહાલ અથવા અંગ કસરત છતાં પણ ઠંડા રહે તો બીજી વખતે પાણીમાં થેડુ ગરમ પાણી નાખવુ, જેથી પાણીની સરદી નીકળી જાય, આ રીતના બાથો ચાલુ લેવાથી ઘણાક દરદો દુર થઇ જશે.

ઉંઘમાં જતી ધાત:—જો ઉંઘમાં ધાત જતી હોય તો પીસાબની ઇંદ્રી તેમજ ગોળો અને તેની નીચેના સફરા આગલના ભાગ ઉપર થંડુ પાણી થોડો વખત રેડી પછી ટુવાલે પાણી લુછી નાખી સુવા જવું, વધુ અસર કારક તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હીપ અથવા સીટઝ બાથમાં થોડો વખત બેસી, સુકકા ટુવાલે નીચલા ભાગો લુછી નાખી, થોડીક ચાલવાની કસરત કરી સુવા જવું.

જો વધુ કામ પડે તો સુતી વખતે પીઠ અને કમરની આસપાસ ભીણી ચાદર વીટાલવી અને તેની આસપાસ સુકી ચાદર અથવા ઓઢવાનુ વીંટાલવું, અને સુઇ જવું.

Wet-sheet Packing:—એક બીછાના અથવા ગોઘરાં ઉપર બે ફલેનલના બરનુસ (Blanket) પાંહરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીજવેલી ચાદર પાંહરવી, ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી, અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવા અને તે ઉપર ચતો સુવાડવો અને પછી તુરત પેલા

બરનુસમાં લપેટી નાખવો. માથું તકયા ઉપરજ રાખવુ અને પગ સારી રીતે ઢંકાએલા છે કે નહી તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો પગ શરીર સાથે થંડા થતા ન હોય તો તે ઉપર ગરમ પાણી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી મુકવી અને જો માથામાં દુખારો થતો હોય તો માથા ઉપર થંડા પાણીના કટકા મુકવા, આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ માનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચાંમડીના છીદ્રો પીટ વીકારથી અને બીજા જેરી પદાર્થ ભરાઇ ગયાં હશે તો આવા "પેકીંગ"થી તદન સાફ થઇ જશે, એક બે મહીના એમ ચાલુ પેકીંગ, જો કામ પડે તો દરરોજ નહી તો અઠવાડયાંમાં બે વખત લેવામાં આવે તો ચામડીના છીદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે.

આવુ પેકીંગ નબળાં માણસથી ખમી શકાશે નહી તેથી ઘણું લેવું નહી.

The Wet Girdle:—ભીનો પેટનો પાટો, ચાર પાંચ વાર જેટલો લાંબો ટુવાલ લઇ તેનો અરધો ભાગ પાણીથી ભીંજવવો અને પાણીના ટીપાં પડતા કાઢી નાંખી, આ ભીનો ભાગ પેટ ઉપર મુકી સુકો ભાગ તેની આસપાસ વીટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પતલું ગરમ ફલેનલ વીંટાળવું. આવા ભીના પાટાનો ઉપયોગ દહાડામાં બે ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી બદહજમી, કુબજીયાત, પેટ આવવાં દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર થંડા પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવુ છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને થંડા પાણીના તબમાં બેસવુ જેથી ઘણાક દરદો દુર થઇ શકશે. જો થંડુ પાણી સેવી શકાય નહી તો પાણીમાં થોડુ ગરમ પાણી નાખી સેજ ઢુકકુ કરવું.



પ્રકરણુ ૭ મું.

——:o:——

જાતિ સંબંધી વેહવાર.

——:o:——

Sex"—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too— ——," Sex is a Cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.

Profs. Geddes and Thomson.

જાતિ:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ અને દુ:ખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનુ એક અગત્યનું સાંધન છે.

જાતિની ઉત્પતી.

કેટલાક વિદ્વાનોનુ કહેવું એવુ છે કે પહેલાં નર અને નારીજાતિ જુદા હતાં નહી પણ એકજ માન વીમાં, નર અને નારીજાતિ જોડાયલાં (Herma phrodite) હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) પ્રમણે

એકજ ઝાડ પર એકજ ફુલમાં નર અને નારીજાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં, પણ પાછલથી છુટા પડયા હતા. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુન દેશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલા મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીની સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદુ પડયું હતું, આવા જોડ મરદ અને ઓરત હજુ પણ કોઈ કોઇ વખતે જન્મે છે.

જાતીની ઉત્પતિનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતી સાથે જોડાયલા હતાં. પણ પાછલથી એ જાતી છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું? એ જાતિ બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે. એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે; તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે, સ્ત્રી જાતિ કોમળ અને નાજુક છે અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માય, દયા, મમતા,

દુઃખ અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે, મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે આ નાજુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રન બને છે, કે તે દુન્યામાં ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે. એજ કારણથી કવી ઓટવે લખે છે કે "Oh Woman!—Nature made thee to temper men; we had been brutes without thee." કુદરતે સ્ત્રીને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન હતે."

આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઓકસીજન" અને "અને 'નાઇટ્રોજન" નામના તત્વની બનેલી છે. "ઓકસીજન" માણસ જાતની જીવનશકિત માટે છે. પણ જો "ઓકસીજન" હવા એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાવાર તે આપણુ લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે કે તેવા નસો ફાટી જતે અને માણસ જાત ઘણોજ વીકરાળ થઇ જતે. પણ એ "ઓકસીજન" સાથે "નાઇટ્રોજન" મલ્વાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે. તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે, તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન" ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુન્યામાં ન હતે તો પેલા કવી કહે છે તેમ માણસ હેવાન હતે, બે જુદી જાત પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો સદ

તો માણુસ જાતની વસતી વધારવાનો છે. એ સબબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુજ આકર્ષણ ઉત્પન્ન કીધુ છે, જે વડે આ બે જાતી ઉપર દરસાવેલા ઉમદા ગુણોથી અકેકમાં આમેજ થઇ જઇ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે, બે જાતીના આવા જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવા જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહેારદાર તરીકે ઓલખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને **જાતી સંબંધી પવીત્ર વહેવાર** ગણાવો જોઇયે.

આપણે ઉપલાં સીદ્ધાંત વડે જાણ્યુ છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે, જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમા ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પાવત્ર વહેવાર કહેવાય છે, જો બે જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી અકેકમાં આમેજ થઇ બાળક પેદા કરવા સંગમ કરે છે તો તે પવિત્ર સંગમ કહેવાય છે.

બદ વહેવાર.

જો બે જાતી અકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદ વહેવાર કહેવાય, આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનુ જોડાણુ અથવા અકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફકત બાળકોની વૃદ્ધિને ખાતરજ નીરમાન કીધું છે, માટે જે કોઇ આવું

કાઈ લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફકત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેણે બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અજીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

પ્રિય દીકરા આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશશ કરજે, સ્ત્રી જાતિના ઉંચો દરજ્જો સાચવજે અને તેઓની પાક દામાન બગાડવાથી હરગેજ દુર રહેજે. તુ લગનના ગાંઠથી કોઇ સ્ત્રી સાથે જોડાય ત્યાં સુધી તારી જીંદગી પવિત્ર રાખજે અને સ્ત્રીઓને મા બેહેન તરીકેજ સ્વિકારજે. આ મારી શીખામણ હંમેશા તારા હૈયાં ઉપર કોતરી રાખજે, તુ એક પવિત્ર ગ્રહસ્થ તરીકે જીંદગી ગુજારે એવુ હુ અંતકરણથી ઇચ્છું છું, અને આ જાતી સંબંધી બદીથી તને બચાવાને જે નીચલુ શીક્ષણ આપુ છું તે ઉપર ધ્યાનથી અમલ કરશે તો આ જીંદગીમાં તુ સ્ત્રી-ફિરેસ્તાઓના આશીશ મેળવી શકશે.

જાતી સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ત થાય છે?

બે સામી જાતી સાથે મલતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ત થાય છે તે હવે તપાસયે.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક માણસે પોતાની ઇંદ્રીઓને કાબુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવીત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતીના શરીરના દેખાવો નજરે

પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડો થાય છે અને આવી રીતે બુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતનો કાબુ ખોઈ દઈ બદ કરમ કરે છે, આવી રીતે કેટલાક સંસારોમાં કુસંપ થયો છે, કેટલાકોના ખુન થયાં છે, કેટલાકોએ આપઘાત કીધો છે, કેટલાકોએ પોતાનું ભવીષ્ય બરબાદ કીધું છે, કેટલાકો દીવાના થયા છે, માટે આ જબુન બદીથી દુર રહેવાની હમેશાં કોશેશ કરજો.

બદ લાગણીઓ ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત.

આપણે જાણ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઈંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે, જયારે સામી જાતીના શરીરના અવયવ નજરે પડતાં અથવા તો તેઓના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડવાથી મનમાં બદ ખાહેસ અથવા વીચાર ઉત્પન્ન થાય છે તો પછી લાગણી બગડે છે અને પછી બદ કરમ થાય છે, માટે આવા બદ કરમો દુર કરવાને માટે આપણી ઈંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને વીચારોને કેળવવા જોઇયે.

આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઇયે કે સામી જાતીનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં બુરી લાગણીઓ ઉત્પન થાય નહી, જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો

આવા દેખાવો નજરે આવતાં તે હીમતથી જોવા સરમાઇ જવું નહી, વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતા લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. તખીએ અને નરશોને આવી રીતે કેળવણી આપવામાં આવે છે.

કાનને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી લલચાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી લાગણી બગડવી ન જોઇયે, ગમે તેવા મીઠા અને ખરાબ કામ માટે ફુસલાવાના શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઇ જવું નહી તુરત સાવચેત રહેવું અને જાણવું કે આ શબ્દો તેને બદીમાં ફસાવા માટે સામી જાતી બોલે છે તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા ફસવું નહી પણ એવા શબ્દો તરફ તમારો અણગમો અને તીરશકાર જાહેર કરવો અને સામી જાતીને જણાવવું કે આ શબ્દો મને ફસાવા બોલવામાં આવે છે અને હું કદી પણ આવા શબ્દથી લલચાઇ જઇશ નહી જેથી સામી જાતીનું ફુસલાવાનું જોર તુટી જશે.

વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવો જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે ફુસલાવનાર શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહી, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કાઢી નાંખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ

બીજીજ બાબત ઉપર રોકી દેવુ અથવા કોઇ સાથ વાતચીત કરવા મંડી જવું, પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવુ નહીં કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે, જે પ્રમાણે આપણા ઘરમાં કોઇ લુચ્ચો માણુસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કાઢવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકશાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણુસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આસરો આપવામાં આવે છે તો તે બદમાણુસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદકરમ કરે છે અને તે ઘરને ઘણુ નુકશાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદવિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણુસના મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહી અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરશકાર સાથે બહાર હંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતા બચી જઇ શકાશે.

બદવિચારો આવતા બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શકતી મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશેશ કરવી.

પ્રકરણ ૮ મું.



વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવેહવાર.



(Prostitution.)

ચેપી રોગોના ભયંકર દરદો.

"Young man, beware of the paths that lead to destruction. Beware of the poor, miserable temptress who lures thee to her bad, for there is a terrible curse attached to it; a curse that will cause thee to shed bitter tears and lead thee into the hopeless labyrinth of the chambers of death!"

"જુવાનયાઓ ખાના ખરાબીના આ રસ્તાથી સંભાળજો. ગરીબ કંગાળ લલચાવનારી પોતાના બીછાણા આગળ લલચાવે છે તેથી સંભાળજો, કારણ તે સાથે એક ભયંકાર શ્રાપ રહેલો છે, એક શ્રાપ જેથી તને ઘણા કડવા આંસુઓ પાડવા પડશે, અને આશા વગરની મોતની ગળીમાં તને ગસડી જશે."

મારા દીકરા તને એક ઘણીજ જબુન બદીથી સાવ-ચેત રાખવાની ફરજ મને અહી અદા કરવાની છે અને તે જબુન બદી તે વેસ્યાનેા ધંધેા કરનારી બગડેલી સ્ત્રી સાથના બદ વહેવારની છે. આ જબુનબદી આપંણા સંસાર વહેવારમાં ઝેહેર, ચેપી ભયંકર દરદેા અને મેાતનેા ફેલાવેા કરે છે. આ બદીમાં ફસેલા નરનારીઓના ગુનાહેા અને દુ:ખ દરદેા ઉપર જયારે વીચાર કરીએ છીએ અને તેઓના દયાજનક દુ:ખેાં દાખલાઓનેા અભ્યાસ કર્યે છીએ, ત્યારે આપણુ લેાહી ઉકળે છે.

વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર અને ચેપી રેાગ.

વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રેાગવાળુ હેાય છે. એમ ધારેા કે એક માણસને જબરદસ્તીથી આખેા દીવસ આઠથી દશ વખત ખવરાવામાં આવે તેા તેની હેાજરીની હાલત કેવી થાય કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હેાય તે છતાં ખાવી પડે, હેાજરી ભરાઈ ગઇ હેાય તે છતા ખાવુ પડે, તેા આવા માણસને કેટલેા કંટાળેા લાગે અને શરીરને કેટલું દુ:ખ થાય, તેની હેાજરીમાં કેટલેા બગાડેા થાય, અને શરીરમાં ઝેહરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાક દરદેા ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતીનેા વેશેા કરનારી સ્ત્રીની હેાય છે, પઇસા મેળવવા ખાતર એક અનીતીનેા ધંધેા કરતી સ્ત્રી

એક દીવસમાં ઘણાક બુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુ ને ચાલુ ઉશ્કેરેલી હાલતમાં આવે છે, અવયવમાંથી પદાર્થ ઘણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશ-કેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે, ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ઘણુંજ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવીત્ર થાય છે અને જે જે મરદો આવી સ્ત્રી શાથે સંગત કરે છે તેને પણ આવો ઝેહેરી ગરમીનો રોગ જેને આઝાર અથવા પરમો કહે છે. તે લાગુ પડે છે અને ઘણીક વખતે ઘણું દુઃખ ખમી મરણ પામે છે.

આઝાર અથવા પરમાની નીશાંનીઓ:—વેશ્યા સ્ત્રી સાથ સંગત કરવા પછી થોડા દીવસમાં નીચે પ્રમાણેની અસર માલમ પડે છે. પીસાબ કરવાના ભાગ ઉપર ડિડ લાગવા માડે છે અને પીસાબ કરતી વખતે અગન બળે છે અને એ ભાગ ઉપર સોજો આવે છે, થોડા વખ-તમાં પિસાબની આખી નળીમાં સોજો આવે છે અને ઘણુજ દુઃખ થાય છે, તેના કાતરા માહેલી ગાંઠોમા દુખારો થાય છે, સેજ આ ગાંઠ દબાતા દુખારો થાય છે, તેને બેસતા ઉઠતાં ઘણુ દુઃખ થાય છે તેથી બીછાને પડી રહેવું પડે છે, દીવસ કરતા રાત ઘણી બેચાનીમાં જાય છે. આ બીમારી લાંબો વખત રહે છે તો, પીસાબના ભાગ ઉપર કહોવાડ થાય છે અને તેમાંથી રસી વહે છે, પીસાબ

સાથે પણ લોહી અને રસી વહે છે, જો પહેલેથી ચાપતા ઉપાય લેવામાં આવતા નથી યા દાકટરની દવા કરવામાં આવતી નથી તો રફતે રફતે કહેાવાડ હાડકામાં પેવસ થાય છે અને હાડકાં પેતાની મેલે ભાગી જાય છે, નાખ કોહીને ખરી જાય છે.

આવેા ચેપી રેાગ એક વખત લાગુ પડે છે તેા તે તદન સાજો થઇ શકતેા નથી, દવા કરવાથી થેાડેા વખત તે સાજો રહે છે પણ વળી કોઇ કોઇ વખત પાછેા ઉભરી નીકળે છે.

માટે મારા દીકરા વેશ્યા સ્ત્રી સાથે કોઇબી દીવસ બદ સંગત કરતેા ના નહી તેા આવા પરમાનેા રેાગ લાગુ પડશે તેા જન્મનેા દુઃખી થશે, એટલુજ નહી પણ તારાં બાયડી છેાકરાંને પણ એવુ દરદ લાગુ પડશે અને તેઓ પણ હેરાન થશે.

ચેપી રેાગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર ભંયકર અસરેા.

"There is probably no disease which has so corrupted and deteriorated the race as syphilis." Medical authority એક પ્રજાને બદ અને હલકી બનાવવાને વેશ્યા સ્ત્રીનેા ઝેહેરી રેાગના જેવેા બીજો જબુન રેાગ માલમ પડશે નહી. આ રેાગ મનુષ્ય જાતની ઉનંતી અને જીવન

શકતીના નીરમળ ઝરાના પાણીને ગડળાં અને અપવિત્ર બનાવે છે, આ ઝેહેરી રેાગ મરકી અને કોલેરાના રેાગેા કરતા વધારે ચેપી હાેય છે, બદ સંગત કરનારાએા આ રેાગેાથી પીડાય છે એટલુંજ નહી પણ બીજા નીરદેાશ મરદેા, બાઇડીએા અને છેાકરાંએા આવા રેાગવાળા માણસના સમાગમમાં આવે છે તેએાને પણ લાગુ પડે છે.

આવા ચેપી રેાગવાળા માણસના કપડાં પેરવાથી, તેના ટુવાલ, રૂમાલ વાપરવાથી, તેની રશી લાગવાથી બીજાને એ દરદ લાગુ પડે છે.

આવા ઝેહેરી રેાગવાળેા માણસ પરણ્યા પછી બાઇડી, છેાકરાંને દુઃખી દરદી બનાવે છે તેના દાખલાએા.

ફેારનીયર (Fournier) નામનેા તબીબ જણાવે છે કે "In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage, "મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રેાગવાળી સ્ત્રીએાના ૫૭૨ કેસેામાં ૮૧ સ્ત્રીએાએ પેાતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રેાગ મેલવ્યેા હતેા."

ડાકટર એાલબટ (Dr. Allbutt) એક દાખલો આ પ્રમાણે આપે છે "એક કલાર્ક આવો ચેપી રેાગવાલો હતો અને પરણ્યો તેની થેાડો વખત અગાઉ દવા કીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ બુરો રોગ સાજો થયો છે, તેને પરણ્યાને થેાડો વખત થયો નહી ને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળયો, પોતાની બાયડીની સંગતમાં આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ લાગુ પડયો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આજારના રોગથી ભેજાંના દરદની બીમારી લાગુ પડી અને મરણ પામ્યો. તેના મરણ પછી થેાડા વખતમાં તેની બાયડીએ આવા ચેપી રોગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત અજાર લાગુ પડયો, ચામડીનું દરદ, માથાનો દુખાવો, નજલો, પાદા અને તેના આખા શરીર ઉપર ગુપડાના દાગ પડયા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડી ગઇ, માંસ તગાતું ગયું, શકતી જતી રહી, ખોરાક ઘણો થેાડો લેવાતો, ઝાડાનો મરઝ લાગુ પડયો, છેલ્લે ફેફસાં ઘુતવા માંડયા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ ખાતાને સોંપવામાં આવ્યું."

ગલીમાં ફરેલા બુરા રેાગવાળા મરદો પોતાની બાયડી છોકરાંને કેવાં દુખી કરે છે તેનો આ દાખલો પુરતો ખ્યાલ આપે છે.

ઘણુંરે મહીને છોકરા દુખી પડે છે તે કેટલીક વખતે આગનરસાલા ઉપચારથી થાય છે એમ કેટલાક તબીબો જણાવે છે.

ડાક્ટર ઓલબટ જણાવે છે કે ઉપલ્યું અને બીજા જ્ઞાનતંતુના દરદો ચેપી ગરમીના દરદોવાળા પીતા તરફથી બચ્ચાંને વારસામાં મળે છે ખહી અને ગળાંના ગાંઠનું દરદ પણ આવીજ રીતે બચ્ચાંને ચેપી રોગવાળા પીતાથી થાય છે, આવા ચેપી રોગવાળા પીતાથી જુવાન છોકરી ઓને ગર્ભસ્થાનના અને મારીક માંદગીના દરદો લાગુ પડે છે.

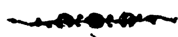
આ તબીબના કહેવા પ્રમાણે જે મરદ આવા ગરમીનાં દરદથી પીડાય છે તેને ઓછામાં ઓછા ચાર વરસ સુધી તબીબની દવા કીધા પછીજ પરણવું જોઇએ.

માટે મારા દીકરા બદ ધંધો કરનાર બુરી સ્ત્રીની સંગત કોઇ દીવસે પણ કરતો ના તેથી તુને ભયંકાર ચેપી દરદ લાગુ પડશે એટલુંજ નહી પણ તું પરણશે ત્યારે તારા બાઇડી છોકરાંને પણ આવા ચેપી રોગથી હેરાન કરશે, અને મે તનો ભોગ થશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.



મારા દીકરા, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે. જે જુવાન્યઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે નીશફળતા મળે છે, ત્યારે ઘણાંક જુવાન્યાઓની હાલત દયા ઉપજાવનારી થઇ પડે છે. તેઓ જીવતા છતા મુવેલા જેવી જીંદગી ગુજારે છે અને આસપાસનાઓને પણ દુ:ખી કરે છે. ઘણાજ થોડા મરદાનગીવાલા જુવાનો હશે કે આ પ્યારની શકિતની સામે થઇ પોતાને તેની ચુંગાલમાંથી બચાવી શકયા હોય.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આકર્ષણ મુકયું છે, કે તેઓ એકેક તરફ ખેંચાય, એકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઇ વસતીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાતિ તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશેશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળની જરૂર છે. મારા દીકરા જ્યારે પણ કોઇ સામી જાતી સાથે આકર્પણ ઘણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો

તે સ્ત્રી બીજાની બાઇડી ન હોય, બીજાની બાઇડી સાથે આવું આક્રમણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે અને આપણા દેશના કાયદાથી પણ શીક્ષા થાય છે. આવી રીતે ઘણાકો બીજાની બાઇડીને બગાડી કેટલાકોના સુખી સંસારમાં આફત વરશાવે છે, અને કેટલાકોમાં વઢવાત, મારફાર અને ખુનો થાય છે, માટે મારા દીકરા પારકાની બાઇડીને હમેશાં તારી મા બહેન તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉતેજન આપનારા ઘણાક ફીલસુફો નીકળી પડયા છે, જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ ફીલસુફો એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતી બનાવી છે કે તેઓ એકેક સાથે પ્યાર કરે અને મજાહ કરે આ ફીલસુફો જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાનો હવસ કોઇબી સાથે નૃમ કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની ફીલસુફી ઉપરથી અનુમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free-love)ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો ફીલસુફ લીયો ટોલસ્ટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે "And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed that man and women should be educated both by parents and by public opinion to

look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censured by public opinion at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, Operas etc."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેરમત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઇ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હલકી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે, વળી પરણેલાંઓ લગનના વચનનો ભંગ કરી બેવફા થઇ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પઇસાના વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેરમાં સખત ઠપકો આપવો જોઇએ, અને હાલમાં વાર્તાઓમાં, કવીતા, ગીતો, નાટકોમાં તેઓની વાખવાણી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઇએ."

પારકી સ્ત્રીઓ સાથે પ્યારમાં પડતા ઘણાઓ કુદરતી બની જાતિ સંબંધી પતિવ્રાટનો ભંગ કરે છે, તેમ થવું

જોઇયે નહી એ વિષે પેલા ફીલસુફ ટોલસટોય લખે છે કે–
"I consider chastity as the greatest good, usually un appreciated by men, and I advise him to retain it with all his strength, for ever or till marriage, and that as a means for its retention I regard abstaining from every thing that intoxicates tobacco, wine etc shunning the company of uncheste men, busying oneself with necessarry work, or at least work that is attractive."

સર્વથી ઉમદામાં ઉમદા સદ્દગુણ જાતી સંબંધી પવિત્રાઇનો છે. આ સદ્દગુણ ખીલવવા જલ્લદ ખોરાક, દારૂ, તંમાકું અને બદમાણસોથી દુર રહેવું જોઇયે, અને આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા સારા કામમાં હમેશાં મનને રોકેલું રાખવું જોઇયે.

પ્યાર અને હવસ :—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની ખાસ જરૂર છે,

એક કવી કહે છે કે " Love is a spiritual coupling of two souls. " પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે, ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શકતી સાથે સંબંધ રાખે છે. જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જેઓ શરીરી આકર્ષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકી સ્ત્રીઓ સાથે કદી પણ

શરીરી આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરવું નહી, નહી તો બદીમાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે, વળી જ્યાં સુધી પરણવાની ઉમરે આવ્યો ન હોય એટલે ૨૦–૨૫ વર્ષની ઉમરનો થયો નહી હોય, અને સંસાર ચલાવા માટે પુરતા પૈસા ન હોય, કમાણી ન હોય ત્યાં સુધી કોઇબી છોકરી સાથે પ્યારમાં પડતો ના, અથવા પરણવાનું વચન પણ કોઇને આપતો ના, નહી તો પાછળથી કાંઇ વાંધો પડતાં પસતાવું પડશે.

છોકરીના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શકિતને ખીલવતો ના, નહી તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીઘનો પડશે, અને તું અને તે છોકરી મુસીબત અને હીણપસતીમાં આવશે, અને માબાપો પણ દુઃખી થશે, માટે આવા કેશોમાં દહાપણ વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબની છોકરીથી હમેશાં દુરનો દુર રહેજે, પ્યારને ખીલવા દેતો ના, નહી તો આફતમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે, કોઇબી અજાણી છોકરી જેના લક્ષણ વિષે તું જાણતો ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરીના કુટુંબ વિષે પુરતી માહીતી ન હોય તો તેવી છોકરી સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતો ના નહી તો પછી કોઇ ખરાબ છોકરીની ઝાળમાં ફસી પડશે અને હીણપસતી સાથે લગન કરવા પડશે. માટે કોઇબી છોકરી સાથે કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહી તો ફસી પડશે.

જ્યાં સુધી છોકરીના માબાપની ખુશી હોય નહી અને તું સંસાર ચલાવાને પુરતી જોગવાઇ અથવા કમાણી ધરાવતો હોય નહી, જ્યાં સુધી તું કોઇ છોકરીના સદગુણો પુરતી રીતે જાણતો હોય નહી ત્યાં સુધી કોઈબી છોકરી સાથે પ્યાર, અને પરણવા વિષેની વાત અથવા કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખતો ના, ખુબ સાવચેત રહેજે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

લગનની ફીલસુફી.

"Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another."—Stock

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

દરેક માણુસની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે, દરેક માણુસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી સોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુ:ખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુ:અંદેશી અને દહાપણની જરૂર છે નહી તો પાછળથી આખી જીંદગી દુ:ખમાં કાઢવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે

ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કામ નાશ પામે નહી. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવ-વાલી ચીજોથી ભરપુર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વીભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પેતાના બીયાંમાંથી પોતાના જેવા બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, મછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પેતાના ઇંડાંમાંથી બીજા પંખેરા પેદા કરે છે અને જાનવરેા પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે, માણસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકતીમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મનશકતી ને વીચાર કરવાની શકતી હેાવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પેાતાનેા વંશ વેલેા વધારે છે, લગન એ મરદ અને એારતનું પ્રેમ અને નીતીના કાયદા વડેનું એક જેડાણ છે.

ખરેા પ્યાર એ ખેાદાઇ આકશણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખેાદાઇ શકિતનેા માનવીને ખ્યાલ આપવાનેા છે, એક કવીના કહેવા પ્રમાણે "પ્યાર એ બે આત્માનું મીનેાઇ જોડાણ છે." ખુદા સર્વે વ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને એારતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ બેઠેા છે, અને એકેક તરફ આકશણ કરે છે, જે મરદ પેાતાની બાઇડીને વફાદાર રહે છે અને ખરા પ્યારથી તેણીની સેવા કરે છે તેા તેણીની અંદરથીજ ખુદાઇ શકતી અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નીકળે છે તેણીની ચળકતી આંખના અંદરથી તે ખુદાઇ કીરણેા નીહાળે છે, તેણીના ચહેરાની ઉપરથી ખુદાઇ નુર નજર આગળ આવે છે. તેણીના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દેામાં ખુદાઇ સાથની વાતચીતનેા તેને ભાસ આવે છે.

આવા પ્યારથી તું તારી બાઇડી સાથે વર્તજે ! જેથી આ દુન્યામાંજ બેહસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારી બાઇડી તરફ હવસી અને ખરાબ વર્તણુંક ચલાવતો ના, તેણીનું દીલ દુખવતો ના, નહી તો તેણીના કદુવાથી દુઃખી થશે.

જુદદીન લગનની ખરાબી.

મારા દીકરા તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કોઇબી જુદદીન છોકરી સાથે ઘણો વહેવાર રાખતો ના કારણ કોઇબી છોકરી સાથે ઘણો વહેવાર રાખતાં એકેક તરફ આકરશણ પેદા થાય છે અને છેવટે એકેક સાથે જોડાઇ જવું પડે છે, આવા જુદદીન વહેવારથી ઘણા લગનો દુઃખી નીવડયાં છે.

જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) આવા લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજી હોય છે, તેઓ પોતાના બચ્ચને માટે કકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે, તેથી તેઓના લગન સુખી નીવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વતીકના પસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી, પણ ધીક્કારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેલા "ધોબીનો કુતરો નહી ઘરનો કે ઘાટનો" તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીક્કાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એકદીલી માલમ પડતી નથી. કારણ તેઓના જુદા જુદા લો.ઈ.ના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. એકેકના વિચારો અને રહેણીકરણી તદનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદદીન લગનથી એકેકનો પ્રેમ અને એક દીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓના બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળા શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓ એકુજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવવો એ મુશકેલ કામ થઈ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવા કારણોને લીધે જુદદીન લગનો અંતે દુઃખી નીવડે છે.

(૫) જુદદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઈથી છુટા પડે છે; કારણ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવસી આકર્શણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે કયાંથી રહી શકે ?

માટે દીકરા જુદદીન વહેવારથી તેમજ લગનથી ખુબ ચેતીને ચાલજે નહી તો પસતાવો થશે !

